Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq

BUKU SEKOLAH bse ELEKTRONIK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

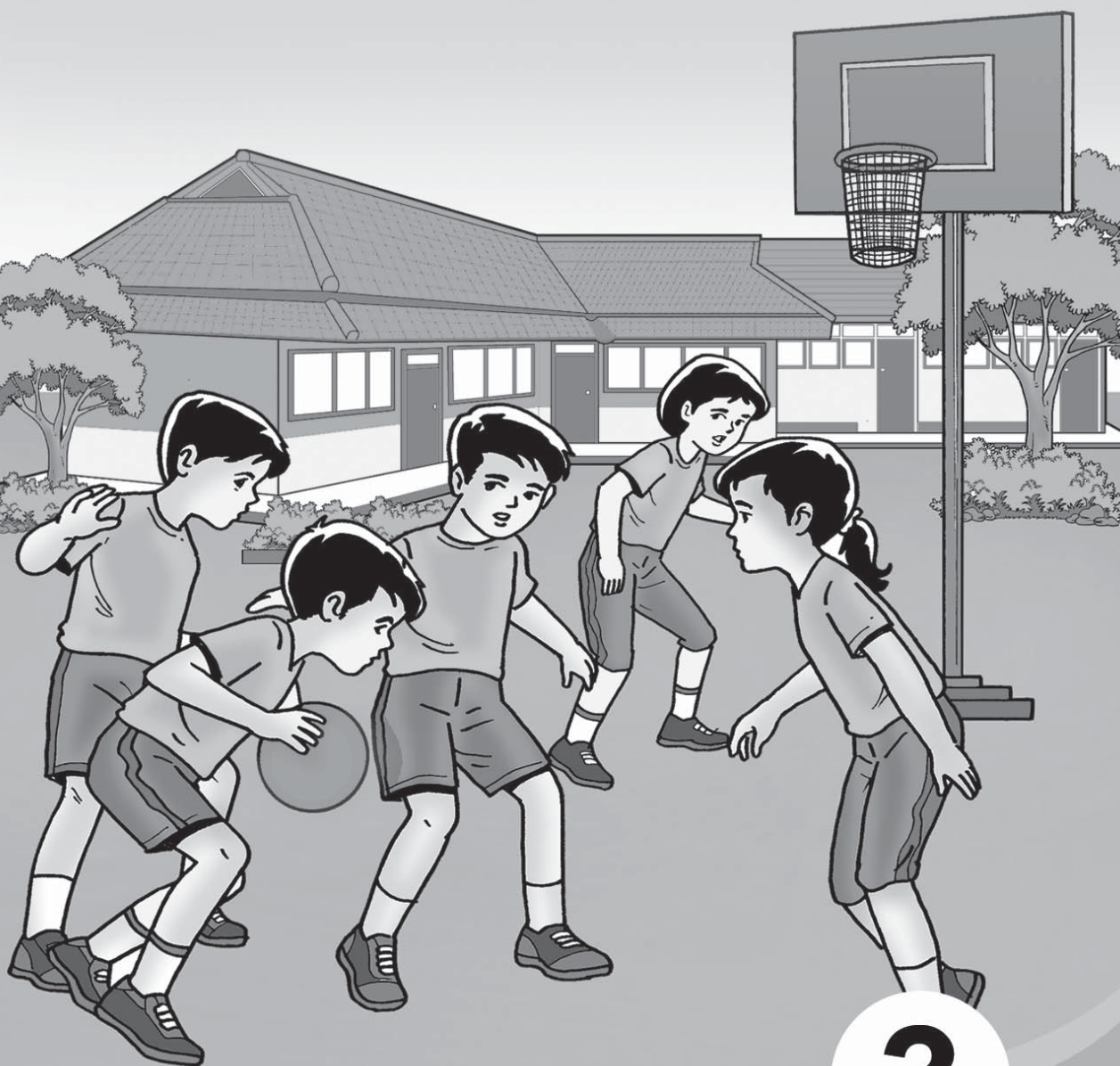
untuk SD/MI Kelas III

3

TUT WURI HANDAYANI
Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas III

3

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-Undang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk SD/MI Kelas III

Penyusun : Akhmad Olih Solihin
Khairul Hadziq
Editor : Arief Kurniawan
Pewajah Isi : Rahmat Deedat
Perancang Sampul : Rahmat Deedat

372.8
AKH
p

AKHMAD Olih Solihin
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan / penyusun, Akhmad Olih Solihin, Khairul Hadziq ; editor, Arief Kurniawan . -- Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
vi, 138 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Bibliografi : hlm.138
Indeks
untuk SD/MI kelas III

ISBN

1. Olah Raga-- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Khairul Hadziq III. Arief Kurniawan

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari penerbit CV. Mutiara Ilmu Bandung.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Buku ini bebas digandakan sejak Juli 2010 s.d. Juli 2025

Diperbanyak oleh ....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2010, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional 49 Tahun 2009 Tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, Juli 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Buku ini hadir dengan tujuan untuk menjembatani guru dan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan. Pokok-pokok materi dalam buku ini telah sesuai untuk digunakan sebagai pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Buku ini disusun dengan sistematika yang sederhana dan mudah dipahami. Setiap awal babnya didahului pengantar materi disertai dengan peta konsep. Materi pokok pembelajaran disajikan secara singkat, jelas, padat, dan menarik, didukung dengan foto dan ilustrasi yang akan membantu pemahaman siswa. Terdapat juga petunjuk guru dan info olahraga yang berisi informasi dan pengetahuan tambahan dari materi pokok pembelajaran. Di setiap akhir bab, disertai dengan rangkuman materi, refleksi, dan evaluasi berupa soal dan tugas untuk menguji kompetensi siswa.

Pengajaran materi dalam buku ini dapat dilakukan dengan beberapa metode, pendekatan, dan model pembelajaran yang sesuai. Metode bagian, keseluruhan, dan progressif dapat diterapkan berdasarkan tingkat kompleksitas materinya. Materinya dapat pula dipelajari dengan beberapa pendekatan, misalnya pendekatan teknik dan atau taktik, disesuaikan dengan ruang lingkup pembelajarannya. Siswa juga diharapkan dapat belajar secara mandiri guna memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan, dan memelihara kesegaran jasmani serta nilai-nilai pendidikan jasmani lainnya.

Besar harapan kami buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam membentuk dan menciptakan anak-anak didik yang sehat, cerdas, terampil, dan bugar.

Bandung, Februari 2009

Penerbit

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Daftar Isi

Bab 1

Aktivitas Permainan

Ada berbagai macam permainan yang mengasyikkan dalam sehari-hari kita. Permainan ini membutuhkan keahlian. Tapi bukan berarti yang tidak ahli tidak boleh memainkannya.

Semua permainan biasanya dibuat untuk semua orang dengan kemampuan yang berbeda. Namun demikian, semua permainan olahraga mempunyai gerak dasar yang harus dikuasai. Sekarang kita akan melatih tubuh kita untuk menguasai gerak dasar tersebut. Ayo semangat.

Peta Konsep

Aktivitas Permainan — terdiri dari:
- Latihan Jalan — terdiri dari:
  - Jalan di tempat
  - Gerak jalan
  - Jalan jinjit
  - Jalan jongkok
  - Jalan di atas balok
  - Jalan dengan mata tertutup
- Latihan Lari — terdiri dari:
  - Lari di tempat
  - Lari pelan
  - Lari estafet
  - Lari zig-zag
- Latihan Kombinasi
- Mengayun Lengan
- Kombinasi Jalan, Lari, dan Mengayun
- Membungkuk
- Permainan Bola — terdiri dari:
  - Menendang dan menahan bola
  - Melempar dan melambungkan bola

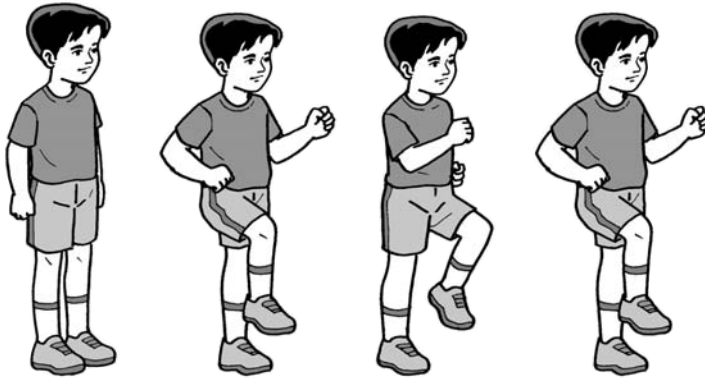
Kata Kunci

Jalan, jinjit, jongkok, lari, mengayun, membungkuk, menekuk, melempar, menangkap, menendang

A Latihan Jalan

1. Jalan di Tempat

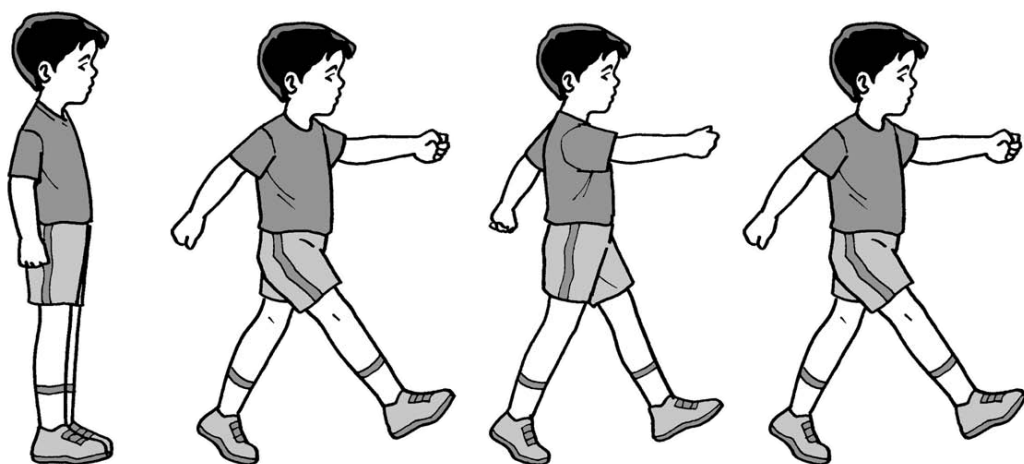
Latihan jalan di tempat dapat melatih gerakan kaki. Cara untuk melakukan jalan di tempat adalah sebagai berikut.

a. Posisi badan harus tegap.
b. Arahkan pandangan lurus ke depan.
c. Angkat kaki bergantian.
d. Kepalkan tangan dan ayunkan sejajar dengan dada secara bergantian.

Gambar 1.1 Jalan di tempat

Kita sering melihat gerakan ini pada saat upacara bendera. Petugas pengibar bendera sering melakukannya. Kerja sama sangat diperlukan dalam latihan ini. Aba-aba bisa membuat gerakan ini lebih teratur.

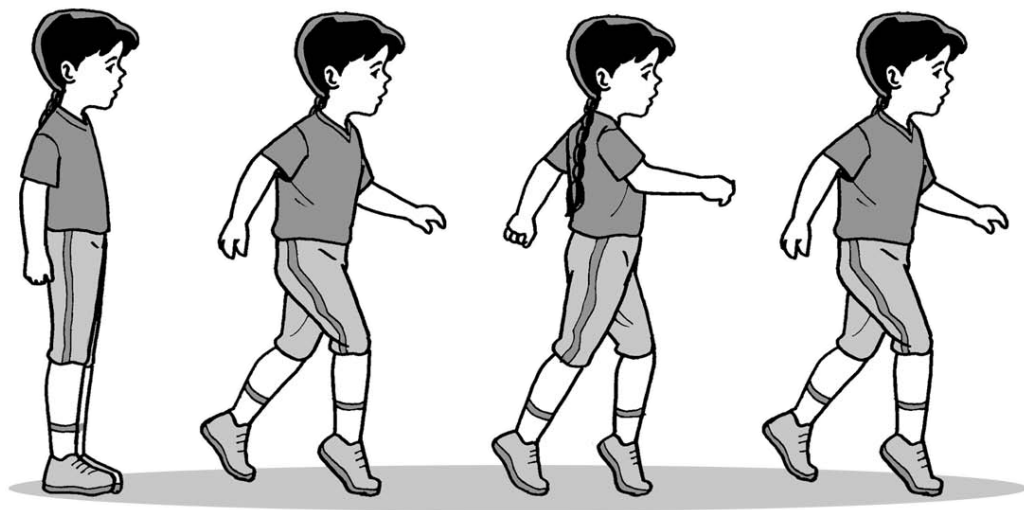
2. Gerak Jalan

Gerakan ini sering dilombakan dalam berbagai acara. Gerakan ini membutuhkan kekompakan dan kebersamaan. Ada beberapa cara untuk melakukannya.

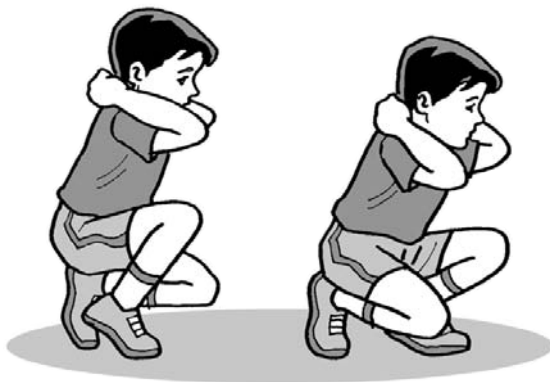
a. Posisi badan harus tegap.
b. Arahkan pandangan lurus ke depan.
c. Langkahkan kaki kanan dan kiri bergantian.
d. Ayunkan tangan kiri dan kanan secara bergantian.
e. Ayunkan tangan sejajar dengan bahu.
f. Gunakan aba-aba.

Gambar 1.2 Gerak jalan

3. Jalan Jinjit

Jalan jinjit dilakukan dengan bertumpu pada ujung kaki. Gerakan jalan ini dapat dilakukan sendiri atau bersama teman. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

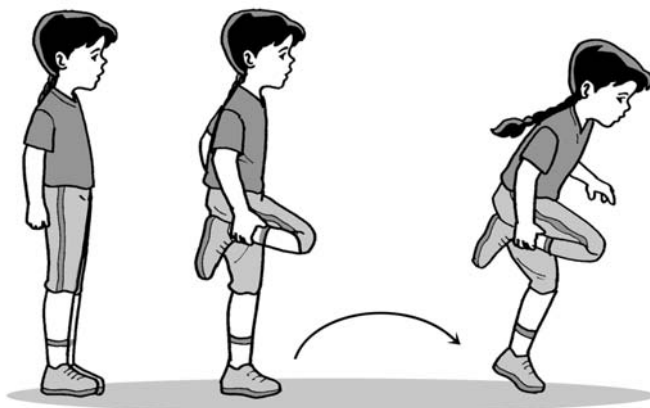
a. Berdirilah dengan tegak.
b. Arahkan pandangan lurus ke depan.
c. Berjinjitlah dengan kedua kaki.
d. Berjalanlah ke depan.

Gambar 1.3 Jalan jinjit

4. Jalan Jongkok

Jalan jongkok adalah berjalan dengan posisi badan jongkok. Letakkanlah tangan kalian di tengkuk. Lakukan berjalan dalam posisi jongkok.

Gambar 1.4 Jalan jongkok

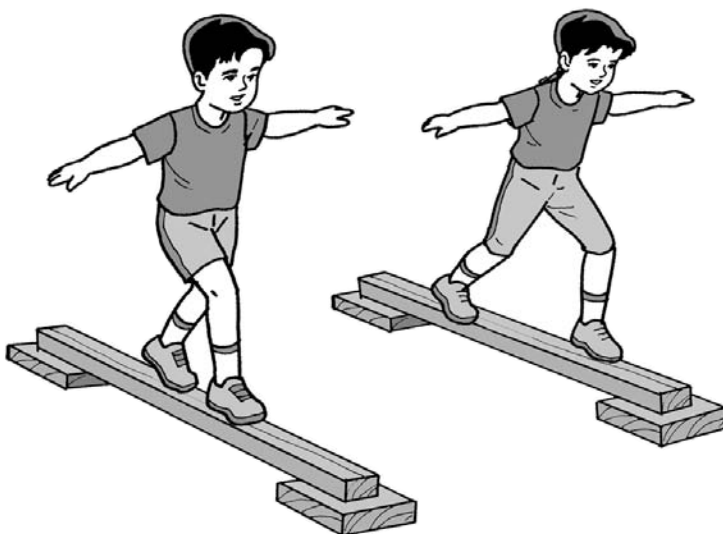
5. Jalan Satu Kaki

Jalan satu kaki dapat melatih otot kaki kita menjadi kuat. Selain itu, latihan ini melatih keseimbangan tubuh. Cara melakukan jalan ini adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Arahkan pandangan lurus ke depan.
c. Tekuklah salah satu kaki.
d. Berjalanlah dengan melompat kecil.
e. Lakukan secara bergantian kaki kiri dan kanan.

Gambar 1.5 Jalan satu kaki

6. Jalan di Atas Balok

Pernahkah kamu melewati jembatan kecil? Pasti kamu takut. Kamu serasa akan jatuh. Nah, sekarang kamu tidak perlu takut lagi. Dengan melatih gerakan ini keseimbanganmu akan lebih terlatih. Badan kamu tidak akan goyang lagi saat berjalan di atas jembatan. Kita akan melakukan jalan di atas balok. Jalan ini berguna untuk melatih keberanian dan keseimbangan tubuh. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah dengan tegak di atas sebuah balok.
b. Arahkan pandangan lurus ke depan.
c. Rentangkan kedua tanganmu.
d. Langkahkan kaki pelan-pelan.
e. Lakukanlah secara berulang sampai kamu tidak perlu merentangkan tanganmu lagi.

Gambar 1.6 Jalan di atas balok

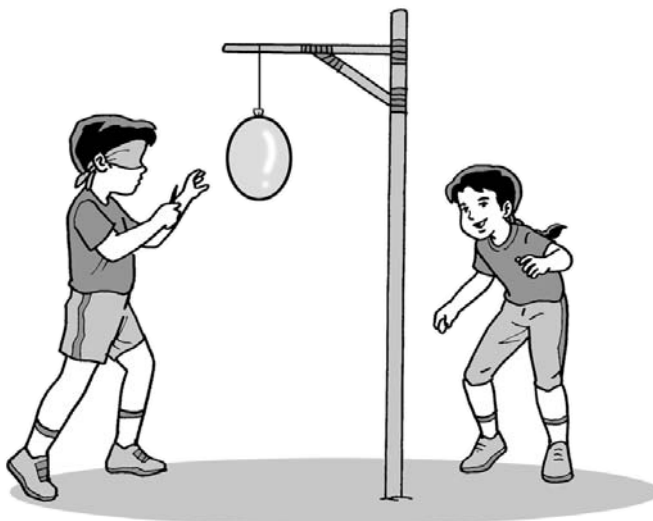
Petunjuk Guru

- Guru memberikan contoh gerakan latihan berjalan kepada siswa untuk kemudian diikuti siswa.
- Guru kemudian mengelompokkan siswa dan meminta mereka mempraktikkan gerakan latihan berjalan dengan baik dan benar.
- Agar lebih menarik dan menyenangkan, latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan dan permainan yang dimodifikasi.

7. Jalan dengan Mata Tertutup

Jalan dengan mata tertutup menguji keberanianmu. Selain itu juga menguji ketepatan kamu dalam berjalan lurus. Lakukanlah dengan pelan-pelan dan hati-hati. Untuk lebih membuat latihan ini menyenangkan, buatlah sebuah permainan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Ikatlah sebuah balon yang ditiup.
b. Buat jarak antara kamu dan balon itu sekitar 10 m.
c. Tutuplah matamu dengan kain.
d. Berjalanlah menuju balon itu dan pecahkan dengan sebuah jarum.

Gambar 1.7 Jalan dengan mata tertutup

8. Menjaga Keselamatan Diri

Ketika melakukan permainan kita harus selalu berhati-hati. Caranya adalah disiplin menaati peraturan yang ditetapkan dan memperhatikan lingkungan tempat bermain. Pilihlah tempat yang aman dan nyaman, tidak licin, dan tidak membahayakan. Hal tersebut harus selalu diperhatikan agar kita terhindar dari kecelakaan.

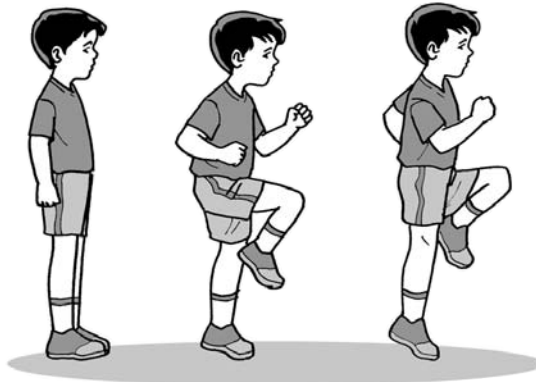
Info Olahraga

Latihan jalan membuat seluruh badan kita sehat. Setiap hari kita disarankan berjalan minimal 1.000 langkah. Lakukanlah kegiatan jalan bersama temanmu pasti akan lebih menyenangkan.

B Latihan Lari

1. Lari di Tempat

Lari di tempat berarti kita melakukan gerak berlari, tetapi kita tetap di tempat. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Pandangan lurus ke depan.
c. Kepalkan tangan sejajar dengan dada.
d. Berlarilah dengan mengangkat kaki kanan dan kiri bergantian sejajar pinggang.
5. Lakukan lebih cepat dari berjalan di tempat.

Gambar 1.8 Lari di tempat

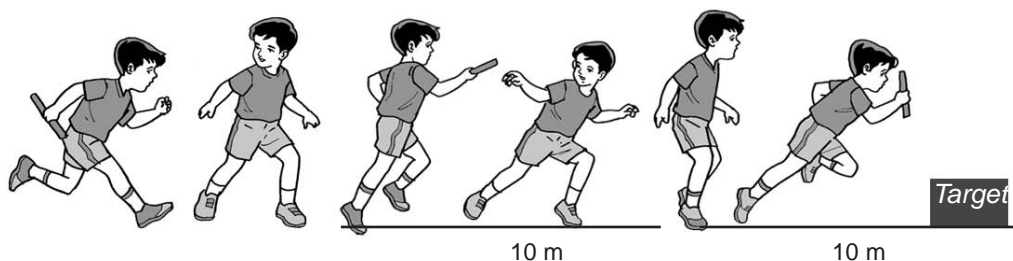
2. Lari Pelan

Setiap Minggu pagi biasanya kita lari pagi mengitari lingkungan rumah. Kita berlari dengan perlahan agar tubuh kita tidak lekas lelah. Lari ini sering disebut dengan nama *jogging*. Gerakannya dilakukan dengan perlahan dan tangan mengayun biasa.

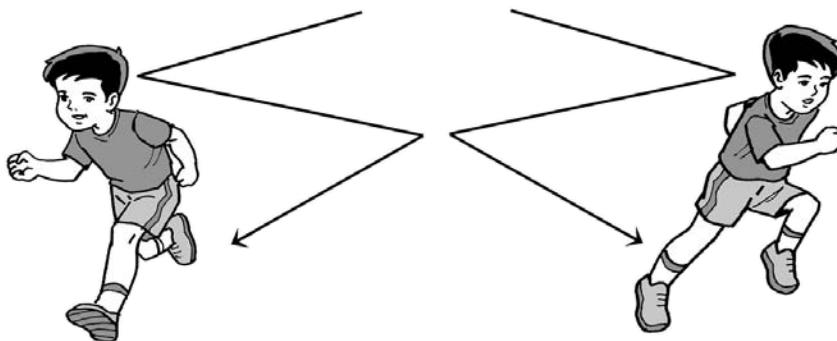
Gambar 1.9 Lari pelan

3. Lari Estafet

Kita akan berlari menyimpan tongkat di titik yang letaknya cukup jauh. Tetapi pasti akan lelah sekali jika ditempuh oleh seorang. Oleh karenanya kita akan membagi jarak garis itu sesuai dengan jumlah kita. Dan kita akan berlari sesuai hasil pembagian jarak itu. Hal ini agar kita dapat menghemat tenaga.

Misalkan jarak target dengan kita adalah 20 meter dan kita ada 2 orang. Sehingga 20 dibagi 2 sama dengan 10. Jadi tiap orang akan menempuh jarak 10 meter saja. Pelari pertama menyerahkan tongkat kepada pelari kedua setelah menempuh jarak 10 meter. Kemudian pelari kedua akan berlari 10 meter menuju target. Mudah bukan? Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.10 Lari estafet

4. Lari Zig-Zag

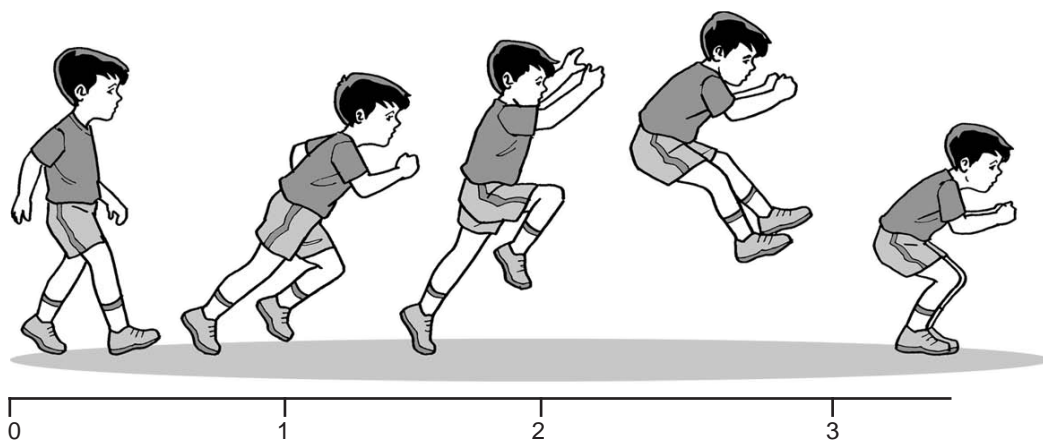
Lari zig-zag adalah lari yang jalurnya berbentuk huruf ‘Z’. Lari ini melatih tubuh dan otot kaki kita menjadi lebih kuat. Selain itu lari ini juga dapat melatih ketangkasan kita. Lari zig-zag mengolah tubuh dan otot kaki menjadi kuat. Jika kamu ingin menjadi pemain sepak bola, gerakan ini dapat sangat berguna.

Gambar 1.11 Lari zig-zag

C Kombinasi Jalan, Lari, dan Lompat

Untuk melakukan kombinasi jalan, lari, dan lompat buatlah sebuah lintasan. Bagilah lintasan tersebut menjadi tiga bagian. Misalkan, bagian pertama 3 meter, bagian kedua 5 meter, dan sisanya 3 meter. Bagian pertama digunakan untuk berjalan. Bagian kedua untuk berlari dan bagian ketiga untuk melompat.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdirilah dengan tegak.
2. Jalan dengan langkah biasa sejauh 3 meter.
3. Berlarilah sejauh 5 meter ke depan.
4. Tolakan satu kaki.
5. Melompatlah dengan sikap jongkok.
6. Saat mendarat kedua kaki bertumpu bersamaan.

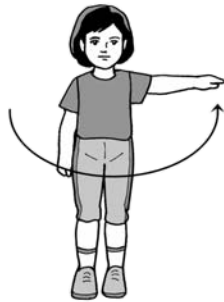
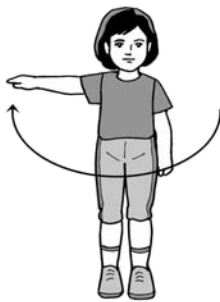
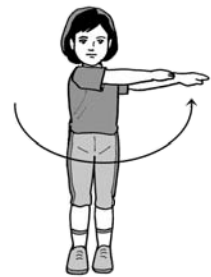
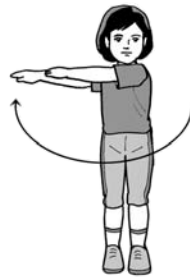
Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.12 Kombinasi jalan, lari, dan lompat

Petunjuk Guru

- Guru memberikan contoh gerakan latihan kombinasi jalan, lari, dan lompat kepada siswa untuk kemudian diikuti siswa.
- Guru kemudian meminta siswa mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik dan benar.
- Agar lebih menarik dan menyenangkan, latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan dan permainan yang dimodifikasi.

D Mengayun Lengan

Mengayun lengan menggunakan kekuatan otot bahu. Lakukan latihan ini untuk mendapatkan otot bahu yang kuat dan lentur. Mengayunkan tangan bisa dilakukan dengan satu tangan saja atau dengan kedua tangan bersamaan. Pada mengayun dengan satu tangan, jika yang diayun adalah tangan kanan, maka arahnya dari kanan ke kiri. Jika yang diayun tangan kiri, maka arahnya dari kiri ke kanan.

Berbeda dengan mengayun satu tangan, mengayun dengan dua tangan bisa lebih bebas mengayun kemana saja. Arahnya bisa dari kiri ke kanan atau sebaliknya dari kanan ke kiri.

Gambar 1.13 Mengayun dengan satu tangan

Gambar 1.14 Mengayun dengan dua tangan

Petunjuk Guru

Guru memberikan contoh dan mempraktikkan setiap gerakan yang akan siswa lakukan. Pastikan mereka dapat melakukannya dengan baik dan benar. Koreksi gerakannya jika mereka melakukan kesalahan. Guru dapat melakukan modifikasi latihan dalam bentuk permainan.

Info Olahraga

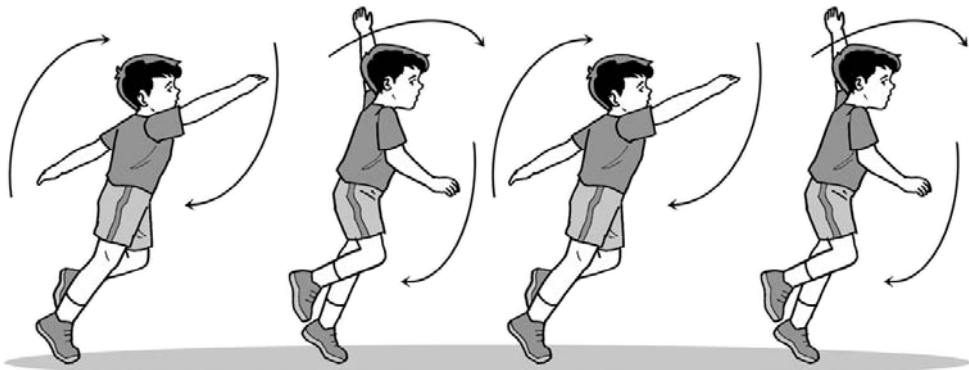
Pada zaman Yunani sudah dikenal tiga macam perlombaan lari di antaranya:

1. Stade yang artinya lari sepanjang 200 m di dalam stadion.
2. *Diaulos* yang artinya dua kali panjang stade (lari jarak menengah).
3. *Dolichos* yang artinya 7 – 24 kali stade (lari jarak jauh).

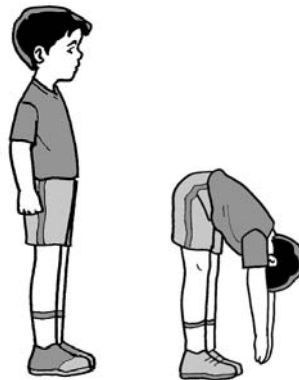
Sumber: *Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar untuk Perguruan Tinggi*; 1995

E Kombinasi Jalan, Lari, dan Mengayun

Gerakan kombinasi ini sungguh indah dan mengasyikkan. Lakukan kombinasi ini secara berulang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berjalan atau berlarilah.
2. Sementara itu, putarlah tangan kanan dan tangan kiri dengan arah yang berlawanan.

Gambar 1.15 Kombinasi jalan, lari, dan mengayun

F Membungkuk

Pernahkah kamu merasa kaku dengan badanmu? Bila sendi dan otot kita kaku, maka kita tidak akan luwes untuk bergerak. Membungkuk dapat mengatasi sendi badan dan otot yang kaku. Karena gerak membungkuk akan melatih kelenturan tubuh bagian otot pinggang, punggung, dan kaki.

Gambar 1.16 Membungkuk

Agar latihan membungkuk ini lebih menyenangkan, kita bisa melakukan permainan. Permainan ini disebut penyampai bola. Caranya adalah sebagai berikut.

1. Bagilah temanmu menjadi dua kelompok.
2. Masing-masing kelompok berbaris.
3. Berilah masing-masing kelompok satu bola.
4. Begitu terdengar aba-aba, berikan bola dari depan melalui selangkangan.
5. Orang yang di belakangnya menerima dan meneruskannya.
6. Setelah sampai pada orang yang paling belakang, kembalikan pada orang di depannya melalui atas kepala.

Ayo mainkan permainan ini. Pasti kamu akan senang.

Gambar 1.17 Permainan penyampai bola

Info Olahraga

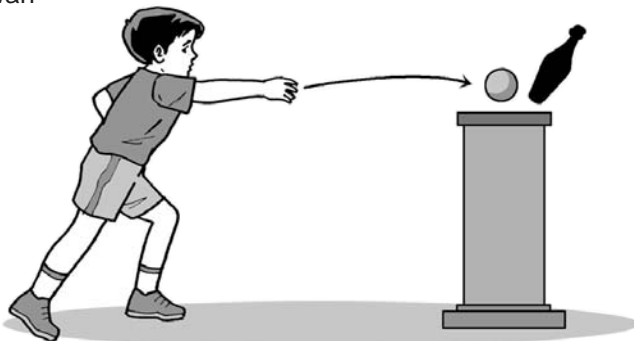
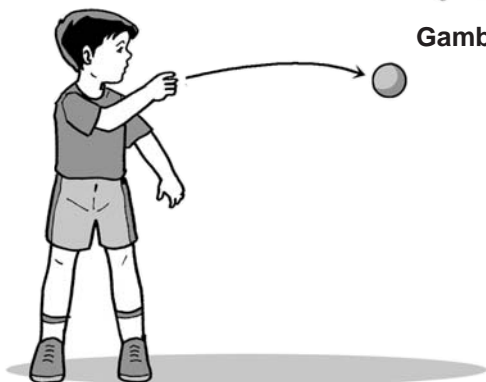
Permainan voli diciptakan oleh William G. Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani di Amerika Serikat. Pada awalnya, Morgan memainkan bola voli dengan cara memukul-mukul bola di udara melewati atas jaring yang membentang, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang luas.

(**Sumber**: *Ensiklopedia Olahraga*: 2000)

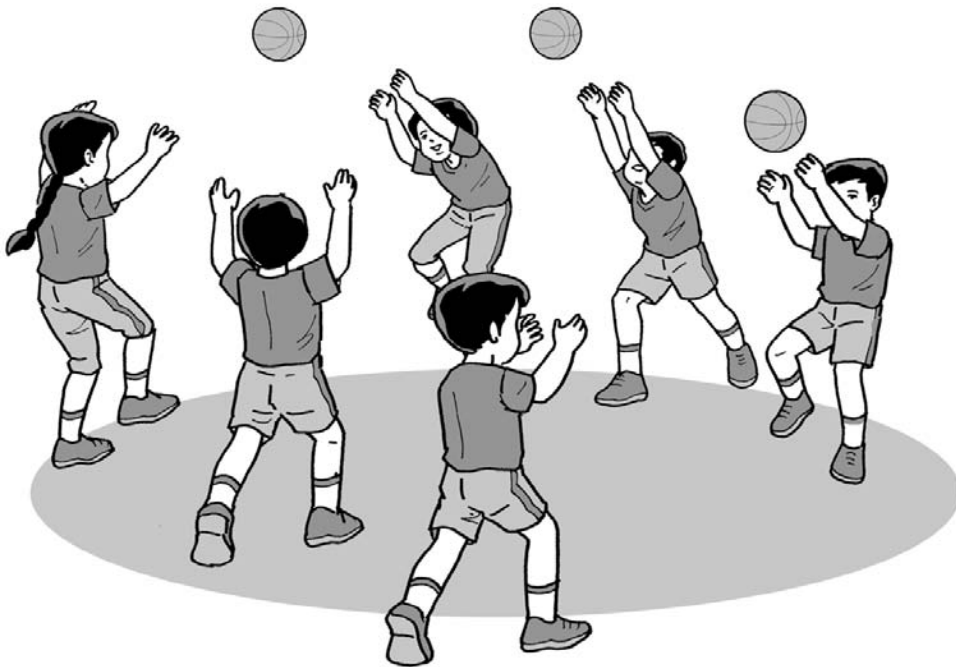
G Permainan Bola

1. Melempar dan Melambungkan Bola

Permainan dengan menggunakan bola sangatlah terkenal. Permainan bola juga sangat menyenangkan. Ada berbagai cara melempar. Misalnya dengan mengunakan bola kecil. Ada melempar ke samping, melempar melambung, ini tergantung dari sasarannya. Sasaran ini ada yang bergerak, ada yang diam.

Gambar 1.18 Melempar ke bawah

Gambar 1.19 Melempar untuk sasaran diam

Gambar 1.20 Melempar ke samping

Sekarang kita gunakan bola yang lebih besar, yaitu bola voli atau bola basket. Marilah kita berlatih melambung dan melempar bola. Caranya adalah sebagai berikut.

1. Bagilah temanmu menjadi dua kelompok dan saling berhadapan. Mulailah dari jarak 3 meter.
2. Berikan satu bola pada masing-masing pasangan.
3. Lambungkan dan tangkaplah oleh kelompok yang lain.
4. Penerima bola tetap berada di tempatnya.
5. Teruslah berlatih melempar dan menangkap bola sampai jarak 10 meter.

Gambar 1.21 Melambung dan melempar bola

2. Menendang dan Menahan Bola

Menendang dan menahan adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai para pemain sepak bola. Cara menendangnya ada bermacam-macam. Teknik menendang bola, salah satunya adalah menendang dengan ujung kaki dan bagian dalam kaki. Teknik menahan bola adalah menghentikan bola yang bergerak dengan menggunakan telapak kaki atau punggung kaki.

Sekarang kita akan latihan menendang dan menahan bola secara berpasangan. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Bagilah temanmu menjadi dua kelompok dan saling berhadapan. Mulailah dari jarak 3 meter.
b. Berikan satu bola pada masing-masing pasangan.
c. Tendanglah bola ke kelompok lain.

Gambar 1.22 Menendang dan menahan bola

Rangkuman

- Permainan adalah kegiatan yang disukai oleh banyak orang. Semakin banyak orang yang memainkan, maka akan semakin menyenangkan. Dalam permainan olahraga selalu melibatkan berbagai gerakan. Gerakan dasar dalam permainan adalah berjalan, berlari, membungkuk, mengayun, melempar dan menahan bola.
- Semua gerakan itu perlu dilatih agar permainan dapat kita lakukan dengan baik. Lakukanlah berbagai latihan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang baik.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Jalan di tempat
   b. Gerak jalan
   c. Jalan jinjit
   d. Jalan jongkok
   e. Jalan satu kaki
   f. Jalan di atas balok
   g. Lari di tempat
   h. Lari pelan
   i. Lari estafet
   j. Lari zig-zag
   k. Latihan kombinasi jalan, lari, melompat
   l. Mengayun lengan
   m. Kombinasi jalan, lari, dan mengayun
   n. Membungkuk
   o. Permainan bola
   p. Menendang dan menahan bola
   q. Melempar dan melambungkan bola
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 1

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Posisi badan ketika jalan di tempat adalah ....
   a. bungkuk
   b. tegak
   c. jongkok
   d. lurus
2. Gerakan gerak jalan membutuhkan ....
   a. kecepatan
   b. kekompakan
   c. ketelitian
   d. kekuatan

3. Jalan jinjit dapat menguatkan otot ....
   a. lengan
   b. bahu
   c. kaki
   d. paha
4. Pada jalan jongkok, posisi tangan ada di ....
   a. samping badan
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. atas perut
5. Gerakan yang melatih ketangkasan adalah ....
   a. lari zig-zag
   b. mengayun lengan
   c. jalan di tempat
   d. lari estafet
6. Jalan satu kaki membuat … kita membaik.
   a. kecepatan
   b. ketepatan
   c. keseimbangan
   d. kelentukan
7. Lari estafet disebut juga ....
   a. lari berantai
   b. lari marathon
   c. lari zig-zag
   d. lari sprint
8. Mengayun lengan dapat membuat … kita kuat.
   a. otot bahu
   b. otot kaki
   c. otot tangan
   d. otot lengan
9. Gerakan menendang terdapat dalam permainan ….
   a. bola basket
   b. bola tangan
   c. sepak bola
   d. bola voli
10. Latihan membungkuk dapat dilakukan dalam ....
    a. memasukkan bola ke keranjang
    b. menendang dan menahan bola
    c. melempar dan melambungkan bola
    d. permainan penyampai bola

B. Isilah titik-titik berikut dengan benar.

1. Jalan ... bertumpu pada ujung kaki.
2. … di atas balok dapat melatih keseimbangan tubuh.
3. Menendang bisa menggunakan … atau kaki bagian dalam.
4. Jika kita mengayun tangan kanan, maka arahnya dari … ke ….
5. Melempar bola ke ring, terdapat dalam permainan ….

C. Ayo peragakan.

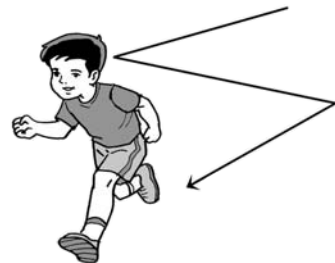
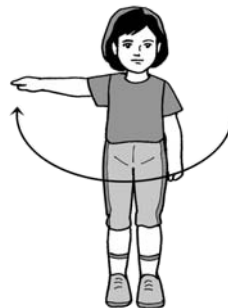
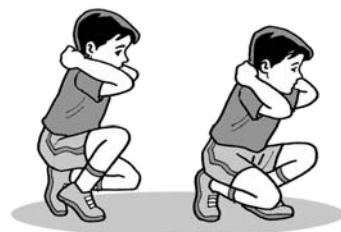
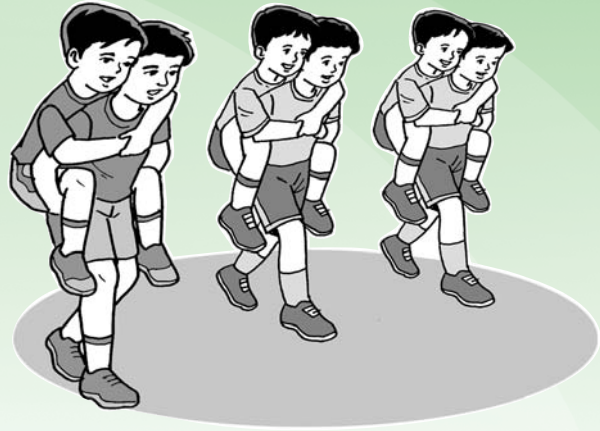
1. Lakukan 3 jenis gerakan dasar berjalan.
2. Lakukan 3 jenis gerakan dasar berlari.
3. Lakukan cara melempar dan menahan bola.

D. Jodohkan pernyataan dan gambar berikut.

1. Jalan jongkok

a.

2. Menahan bola

3. Lari estafet

4. Lari zig-zag

5. Mengayun lengan

Bab 2

Latihan Kebugaran Jasmani

Duh...sepertinya mobil di depan mogok, ya. Ayo kita bantu mendorongnya. Satu, dua, tiga.. dorong. Wah berat sekali ya. Otot bahu terasa sakit dan pegal. Sepertinya kita kurang melatih kekuatan otot bahu kita. Oh iya, kemarin pak guru menerangkan cara melatihnya, termasuk melatih otot dada dan daya tahanku. Ayo kita praktikkan gerakannya.

Peta Konsep

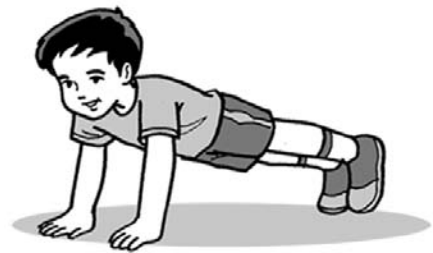
Kebugaran jasmani, otot bahu, otot dada, *push up*, menggendong, daya tahan, mendorong, *pull up*

A Latihan Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Otot bahu dan dada sangat berguna bagi kita. Kita menggunakannya untuk mengangkat atau mendorong. Apabila kita melatihnya dengan rutin, maka otot tersebut akan menjadi kuat. Ada berbagai gerakan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada.

1. *Push Up*

Gerakan ini menggunakan otot bahu, dada, dan lengan. Dengan otot-otot tersebut, kita menggerakkan badan naik dan turun. Gerakannya dilakukan secara berulang-ulang. Cara melakukan *push up* yang benar adalah sebagai berikut.

a. Berbaring tengkurap di atas lantai.
b. Kedua tangan bertumpu pada lantai menahan berat badan.
c. Ujung telapak kaki menekan lantai.
d. Kepala, punggung, pinggul, dan kaki lurus sejajar dengan lantai.
e. Turunkan badan dengan cara menekuk siku sampai dada mendekati lantai.
f. Kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
g. Kemudian angkat badan dengan cara meluruskan siku.
h. Ulangi sampai beberapa kali.

Gambar 2.1 *Push up*

Petunjuk Guru

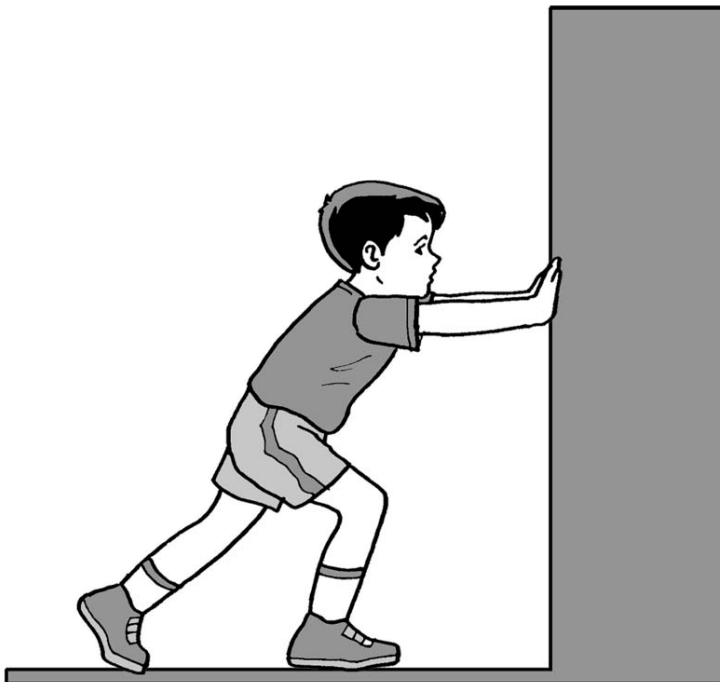
- Guru memberikan contoh setiap langkah gerakan *push up* kepada siswa untuk diikuti siswa.
- Guru kemudian meminta mereka mempraktikkan gerakannya dengan baik dan benar.
- Guru memperhatikan proporsi banyaknya gerakan, disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing siswa.

2. Mendorong

Pernahkah kamu melihat orang yang mendorong mobil? Pasti lelah bukan. Gerakan mendorong ini menggunakan otot bahu. Semakin kuat otot bahu, semakin besar daya dorongnya. Nah, untuk melatih otot bahu kita dapat melakukan berbagai latihan.

a. Mendorong Tembok

   Sebelum mendorong benda bergerak, kita akan melatih mendorong benda tidak bergerak. Kita akan menggunakan tembok. Caranya adalah sebagai berikut.

   1) Hadapkan badan ke tembok.
   2) Tempelkan kedua telapak tangan lurus ke tembok.
   3) Badan condong ke depan dengan posisi kaki kanan di depan dan kiri di belakang.
   4) Tekuk sikut sedikit.
   5) Satu..dua..tiga..dorong.
   6) Lakukan berkali-kali.

Gambar 2.2 Mendorong tembok

b. Saling Mendorong Pasangan

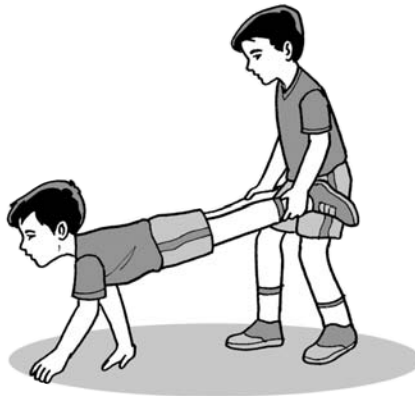
Gerakan ini melatih otot bahu, kaki, dan lengan. Setiap orang berusaha mendorong bahu temannya. Pasangan kita haruslah seimbang. Gerakannya adalah sebagai berikut.

1) Letakkan kedua tangan pada bahu pasangan.
2) Ambil posisi seperti kita akan mendorong tembok.
3) Lakukan secara bersama-sama sesuai aba-aba.

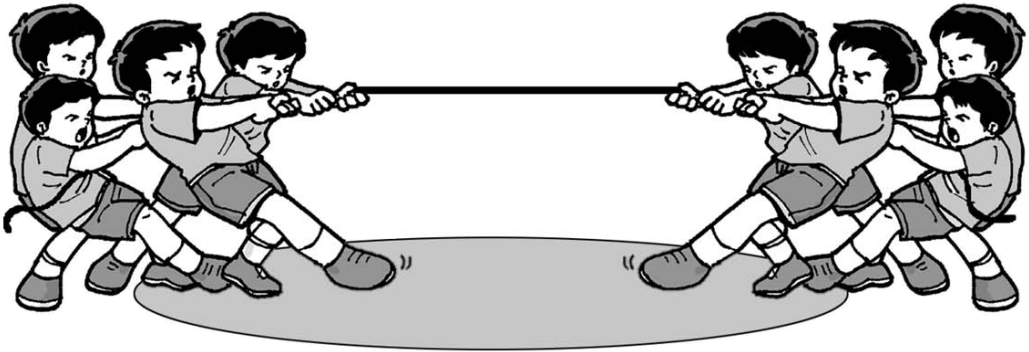
Gambar 2.3 Saling mendorong

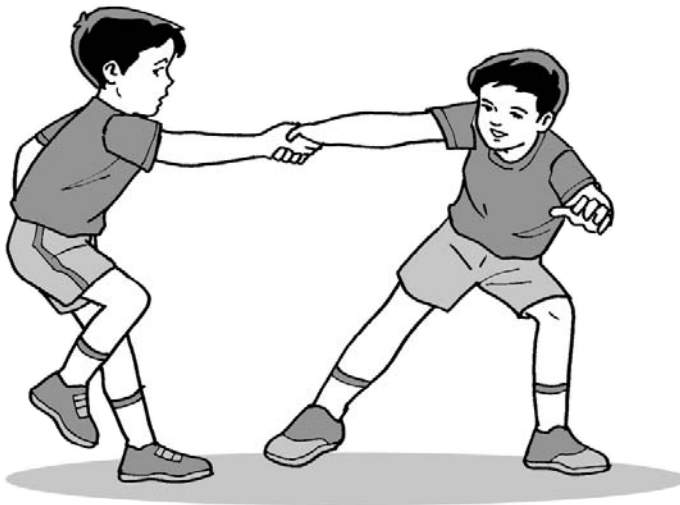
c. Gerobak Manusia

Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Bermainlah dengan temanmu.

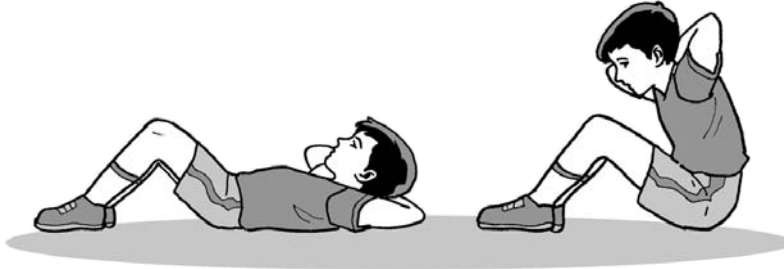
1) Tidurlah tengkurap.
2) Kedua tangan menekan lantai.
3) Mintalah temanmu mengangkat kakimu.
4) Cobalah berjalan menggunakan tanganmu.
5) Lakukan sejauh 5 meter secara bergantian.

Gambar 2.4 Gerobak manusia

3. Tarik Menarik

a. Tarik menarik dapat menyenangkan dan menyehatkan. Lakukanlah gerakan ini bersama teman-temanmu. Gerakan ini sering kita jumpai saat perayaan hari kemerdekaan. Pernahkah kamu mengikuti lomba tarik tambang?

Gambar 2.5 Tarik tambang

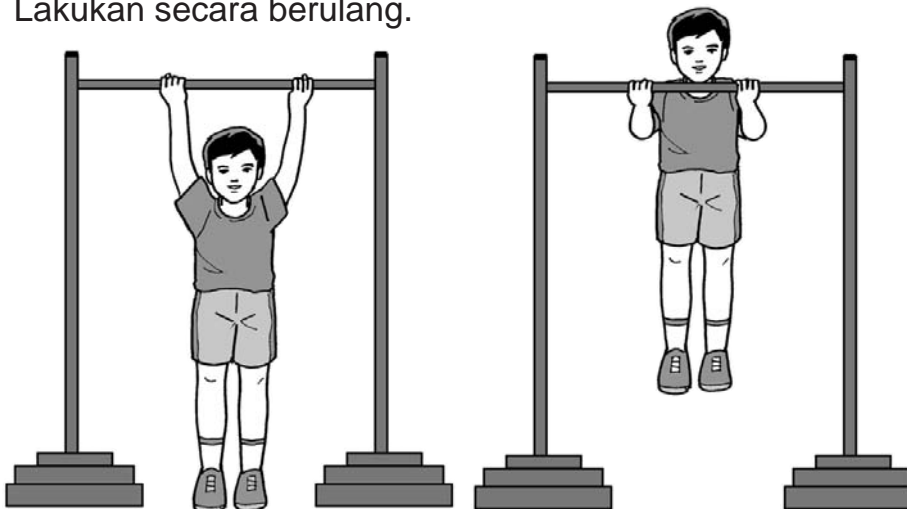
b. Sekarang cobalah menarik lengan secara berpasangan. Latihan ini menguji kekuatan lengan. Berdirilah saling berhadapan. Ulurkan tangan dan saling berjabat tangan. Lakukan gerakan tarik menarik. Lakukanlah dengan hati-hati.

Gambar 2.6 Menarik lengan pasangan

4. *Sit Up*

Gerakan ini dapat melatih otot bahu, dada, dan perut. Gerakan *sit up* dilakukan dengan posisi duduk. Kedua tangan diletakkan di leher dan kedua kaki ditekuk. Angkatlah badan secara berulang kali.

Gambar 2.7 *Sit up*

5. *Pull Up*

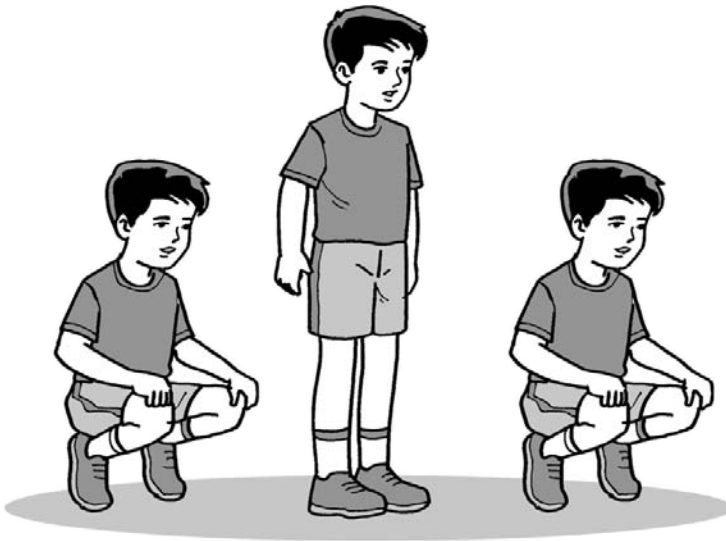
Pull up adalah jenis gerakan yang mengangkat tubuh dengan menggunakan kekuatan otot bahu kita. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Pandangan lurus ke depan.
b. Genggamlah tiang gantung dengan kedua tangan.
c. Telapak tangan mengarah ke belakang.
d. Angkatlah badan dengan cara menekukkan siku sampai dagu berada di atas tiang.
e. Tahan selama beberapa detik.
f. Turunkan badan dengan cara meluruskan siku.
g. Lakukan secara berulang.

Gambar 2.8 *Pull up*

B Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Melatih daya tahan tubuh berarti kita berusaha meningkatkan kesegaran fisik kita. Gerakannya pun beragam. Jadi, kalau kamu ingin mendapatkan badan yang kuat, lakukan latihan berikut dengan rutin.

1. Gerakan Jongkok dan Berdiri

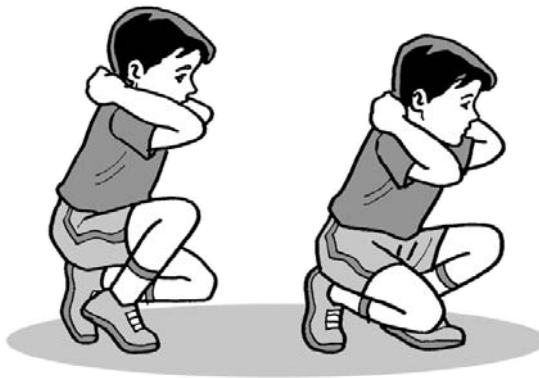
Gerakan ini adalah gerakan yang cukup sederhana. Kamu memulai dengan sikap jongkok dan kemudian berdiri lagi. Lakukan secara berulang. Latihan ini dapat menguatkan otot yang ada pada kakimu.

Gambar 2.9 Gerakan jongkok dan berdiri

Petunjuk Guru

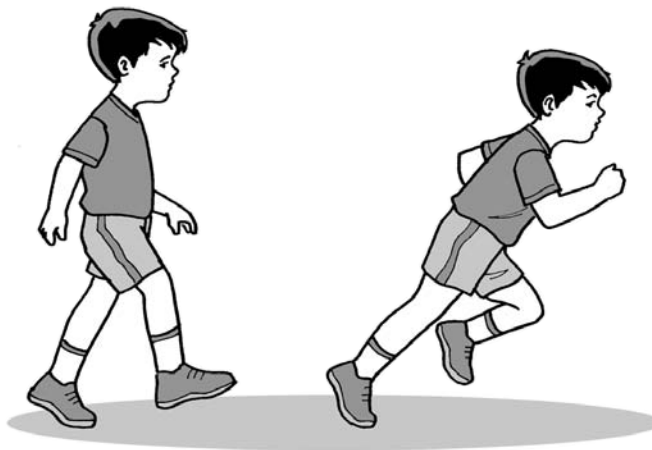
- Guru memberikan contoh gerakan latihan jongkok berdiri kepada siswa untuk diikuti siswa.
- Guru kemudian mengelompokkan siswa dan meminta mereka mempraktikkan gerakan latihan berjalan dengan baik dan benar.
- Agar lebih menarik dan menyenangkan, latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan dan permainan yang dimodifikasi.

2. Gerakan Jalan Jongkok

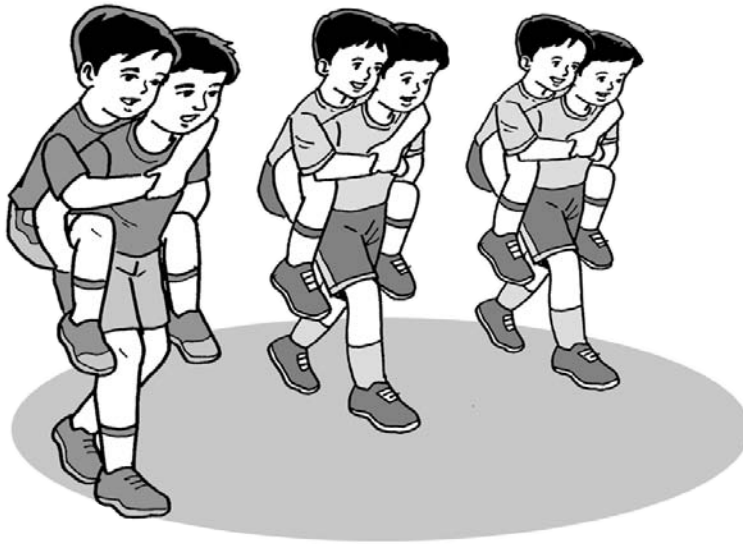
Selain membentuk kaki yang kuat, gerakan ini melatih keseimbangan kita. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Bersikap jongkok.
b. Kedua tangan memeluk kepala bagian belakang.
c. Berjalanlah sejauh 2 meter.
d. Lakukan secara bolak-balik.

Gambar 2.10 Gerakan jalan jongkok

3. Kombinasi Gerak Jalan dan Lari

Di sini, kita melakukan kombinasi jalan dan lari. Ketika ada peluit satu kali berarti kita berjalan. Tetapi ketika terdengar peluit dua kali kita berlari.

Gambar 2.11 Kombinasi gerak jalan dan lari

4. Mengendong Teman

Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Carilah teman yang seimbang badannya denganmu. Ia haruslah mempunyai berat dan tinggi yang hampir sama. Supaya lebih menyenangkan ajaklah teman-temanmu untuk saling menggendong. Buatlah lintasan lari dan berlombalah mencapai garis ujung. Pemenangnya adalah siapa yang mencapai garis ujung paling cepat.

Gambar 2.12 Menggendong teman

Info Olahraga

Tujuan latihan kekuatan adalah pembentukan otot dan membuat diameter otot yang lebih besar. Berbagai jenis latihan yang bisa dilakukan untuk melatih kekuatan otot adalah dengan latihan fitnes dan menggunakan metode gabungan fitnes dan aerobik.

(**Sumber**: *www.joglosemar.com*)

Petunjuk Guru

Guru memberikan contoh pada anak tentang kegiatan yang akan mereka lakukan. Pastikan mereka mengetahui tujuan dari kegiatan yang akan mereka lakukan. Hal ini berguna untuk memotivasi mereka agar bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan.

Rangkuman

- Latihan otot bahu dan dada dapat menguatkan tubuh kita terutama tubuh bagian atas.
- Otot bahu sering kita gunakan untuk mengangkat barang.
- Selain memperkuat tubuh, kita juga perlu memperkuat daya tahan kita.
- Melatih daya tahan dapat membuat kita tahan lebih lama melakukan suatu kegiatan.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Latihan kekuatan otot bahu dan dada
      1) *Pull up* ☐
      2) *Sit up* ☐
      3) Tarik menarik ☐
      4) Mendorong ☐
      5) *Push up* ☐
   b. Meningkatkan daya tahan tubuh
      1) Menggendong teman ☐
      2) Kombinasi gerak jalan dan lari ☐
      3) Gerak jongkok dan meloncat ☐
      4) Gerak jongkok dan berdiri ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 2

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

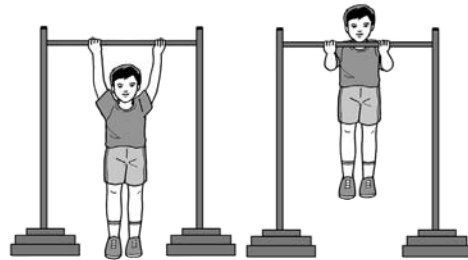
1. Latihan yang memperkuat otot perut dan dada adalah ....
   a. mendorong tembok
   b. *sit up*
   c. tarik menarik
   d. menggendong
2. Gerakan *push up* dapat melatih ….
   a. otot lengan
   b. otot kaki
   c. otot leher
   d. otot perut
3. Gerakan untuk melatih daya tahan adalah ....
   a. *pull up*
   b. mendorong tembok
   c. gerakan jongkok loncat
   d. *push up*
4. Pada jalan jongkok, posisi tangan ada di ….
   a. samping badan
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. otot perut
5. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan adalah ....
   a. lari zig-zag
   b. gerobak manusia
   c. mendorong tembok
   d. *push up*

B. Ayo peragakan.

1. Lakukan 3 jenis gerakan yang menguatkan otot bahu.
2. Lakukan 3 jenis gerakan melatih daya tahan.

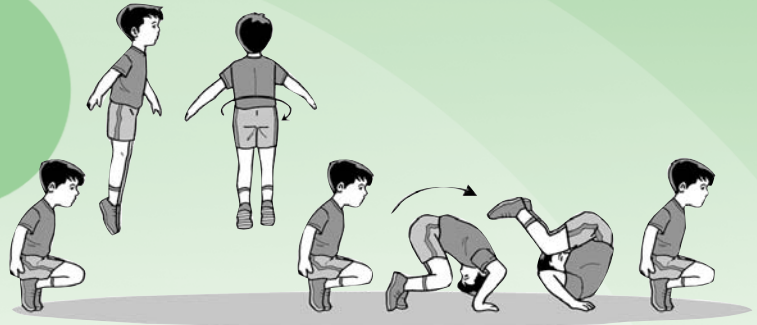
C. Jodohkan pernyataan dan gambar berikut.

1. *Sit up*

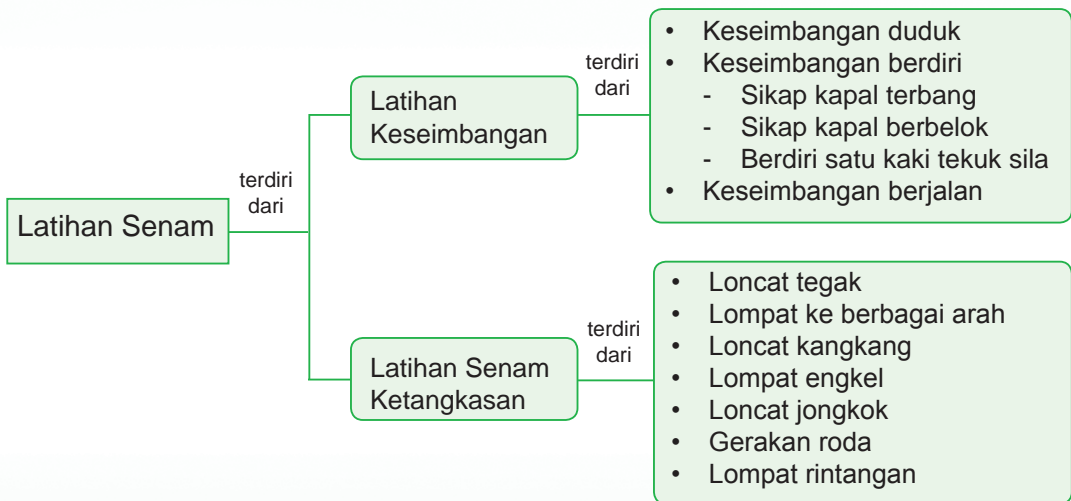
2. *Push up*

3. Mengendong

4. *Pull up*

5. Gerak jongkok

Bab 3

Latihan Senam

Hei, lihatlah banyak orang berkumpul. Oh, mereka sedang melakukan senam. Aduh… mereka tampak segar dan bugar. Pasti mereka melakukan senam setiap hari. Kita juga harus melakukan senam. Kita melakukannya paling sedikit dua kali seminggu. Ayo kita berlatih gerakan senam.

Peta Konsep

Kata Kunci

Keseimbangan, ketangkasan, loncat, lompat, gerakan, senam, lentur, sikap kapal, sila, kangkang, engkel, jongkok, mengguling

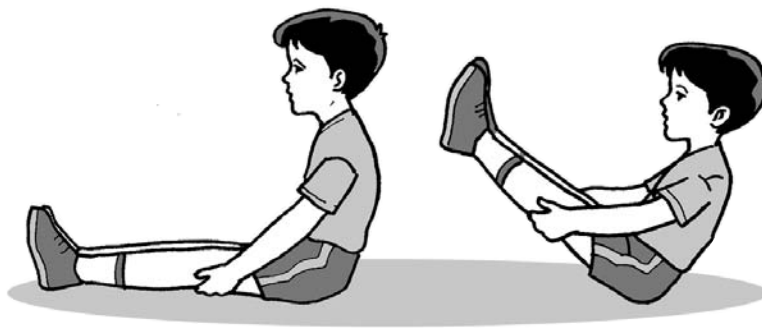
A Latihan Keseimbangan

Pernahkah kamu melihat seorang pemain sirkus berjalan di atas seutas tali? Hebat, kan. Mereka mempunyai keseimbangan tubuh yang sangat baik. Untuk mendapatkan keseimbangan ini, kita bisa melakukan latihan-latihan. Latihan keseimbangan tubuh dengan gerakan senam bisa dilakukan di mana saja. Kita bisa melakukannya di sekolah ataupun di rumah. Dengan latihan keseimbangan, tubuh akan menjadi lentur dan kuat.

Gambar 3.1 Keseimbangan di atas tali

1. Latihan Keseimbangan Duduk

Latihan ini melatih keseimbangan dan kekuatan otot perutmu. Keseimbanganmu akan terlatih dan otot perutmu menjadi lebih kuat.

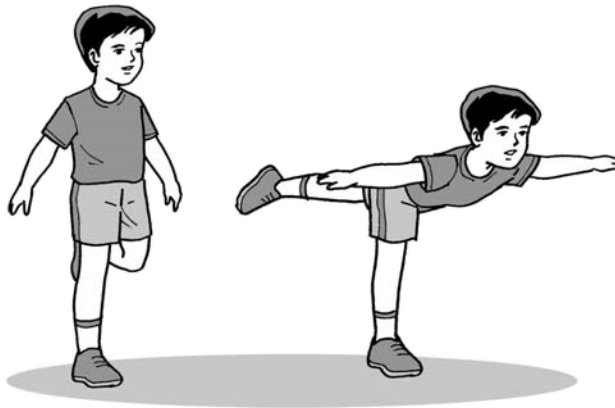
a. Duduklah dengan selunjur.
b. Pegang kaki dengan kedua tangan.
c. Angkat kedua kaki sampai badanmu membentuk huruf V.
d. Tahan…tahan…turunkan. Lakukan selama beberapa kali.

Gambar 3.2 Latihan keseimbangan duduk

Petunjuk Guru

Gerakan dilakukan masing-masing sebanyak 8 hitungan. Sesuaikan dengan kemampuan dan kondisi anak. Gerakan yang terlalu dipaksakan akan berbahaya.

2. Latihan Keseimbangan Berdiri

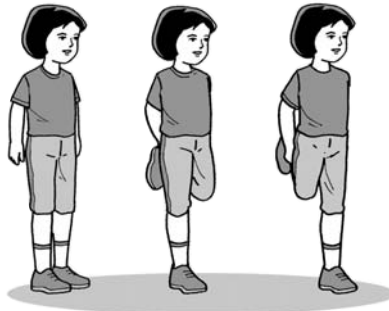
a. Sikap Kapal Terbang

1) Berdirilah dengan satu kaki.
2) Luruskan kaki yang lainnya ke belakang.
3) Bungkukkan badanmu.
4) Rentangkanlah tanganmu.
5) Lakukan selama beberapa waktu.
Gunakan kaki secara bergantian.

Gambar 3.3 Sikap kapal terbang

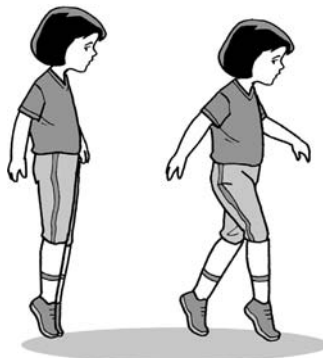
b. Sikap Kapal Berbelok

1) Berdirilah dengan tegak.
2) Angkat kaki kiri lurus ke depan.
3) Rentangkan tanganmu.
4) Membungkuklah.
5) Berputarlah ke kiri atau ke kanan.
Gunakan kaki kanan sebagai tumpuan.
6) Lakukanlah berkali-kali secara bergantian.

Gambar 3.4 Sikap kapal berbelok

c. Berdiri Satu Kaki Tekuk Sila
   1) Berdirilah dengan tegak.
   2) Angkat dan tekuklah kakimu hingga pangkal paha.
   3) Peganglah kakimu dengan dua tangan.
   4) Pertahankan posisimu selama beberapa detik.
   5) Lakukan secara berulang dengan kaki yang berbeda.

Gambar 3.5 Berdiri satu kaki tekuk sila

3. Latihan Keseimbangan Saat Berjalan

a. Berdirilah dengan tegak di atas lantai yang bergaris.
b. Jinjitkan kakimu. Badan bertumpu pada ujung kaki.
c. Berjalanlah sejauh 10 meter mengikuti garis, kemudian kembali lagi.
d. Lakukan gerakan tersebut beberapa kali.

Gambar 3.6 Keseimbangan saat berjalan

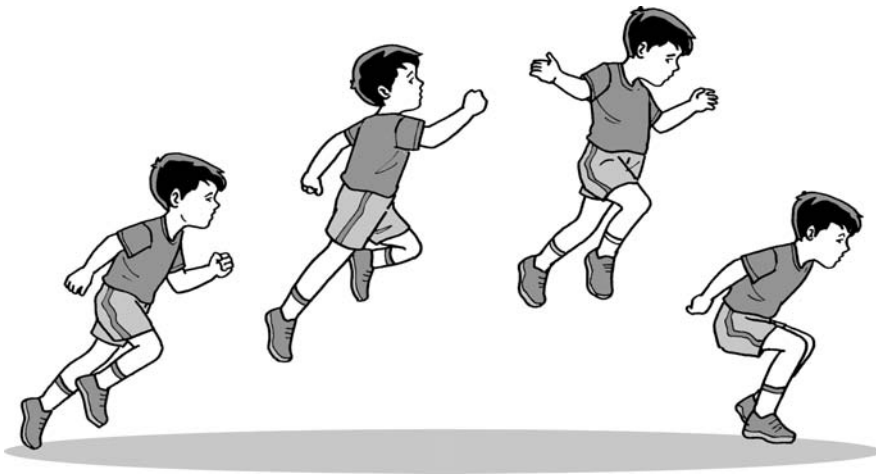
Petunjuk Guru

Lakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan ini. Berikan contoh pada siswa sebelum meminta mereka melakukan latihan ini. Pada saat melakukan gerakan, guru dapat mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa.

B Latihan Senam

Senam adalah gerakan badan yang dilakukan secara tertentu. Senam dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Senam berguna bagi kesehatan untuk menjaga tubuh kita agar tetap sehat. Contoh gerakan dalam senam yaitu berjalan, berlari, melompat, berguling, dan meliukkan badan. Lakukanlah senam sederhana setiap hari agar kita terhindar dari penyakit. Berikut ini beberapa gerakan senam yang bisa kamu lakukan.

1. Loncat Tegak

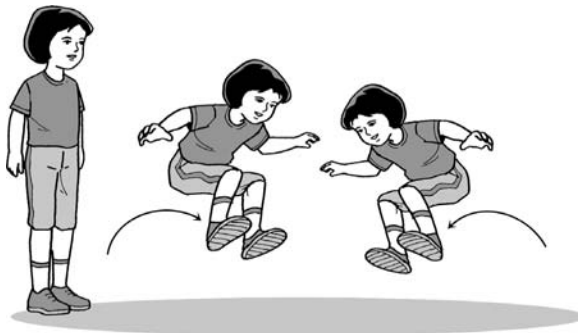
a. Berlarilah sejauh kurang lebih 5 – 8 meter.
b. Tolakkan kakimu yang terkuat setelah di dekat matras.
c. Mendaratlah di matras dengan kaki mengeper.

Gambar 3.7 Loncat tegak

Petunjuk Guru

- Guru menjelaskan dan memberikan contoh langkah-langkah melakukan gerakan latihan loncat tegak kepada siswa.
- Guru kemudian meminta siswa mempraktikkan gerakan tersebut dengan baik dan benar.
- Latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan dan permainan yang dimodifikasi.

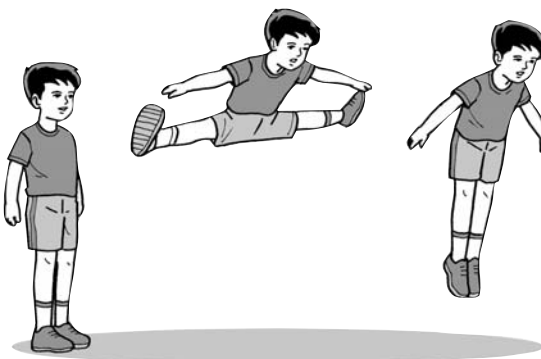
2. Melompat ke Berbagai Arah

Melompat sering kita lakukan. Melompat dapat melatih otot kaki. Namun sekarang kita akan melompat ke berbagai arah. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Badan dalam posisi berdiri dan tegap.
b. Melompatlah ke kiri atau ke kanan.
c. Lakukan beberapa kali.

Gambar 3.8 Melompat ke berbagai arah

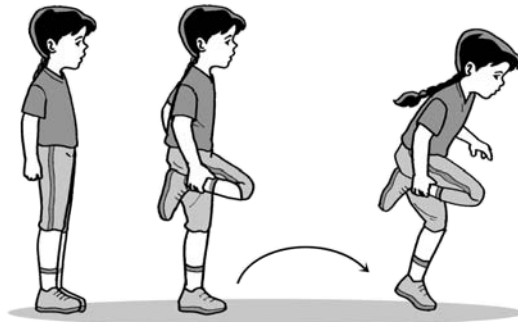
3. Loncat Kangkang

Pernah lihat seorang penari balet yang menari? Indah, ya? Salah satu gerakannya yaitu loncat kangkang. Cara melakukan loncat ini adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah dengan tegap.
b. Loncatlah dan saat berada di udara, kedua kaki dibuka selebar-lebarnya.
c. Saat kaki dibuka, usahakan tanganmu meraih ujung kaki.
d. Rapatkan kembali kedua kaki sebelum menyentuh lantai.

Gambar 3.9 Meloncat kangkang

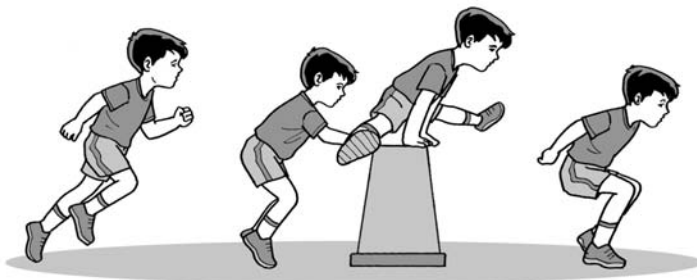
4. Lompat Engkel

Lompatan ini membentuk otot kaki yang kuat. Selain itu, gerakan ini melatih ketangkasan kita. Gerakan ini dilakukan seperti berikut.

a. Berdirilah dengan tegap.
b. Angkat satu kaki dan tahan dengan kedua tanganmu.
c. Melompatlah ke depan sejauh 5 – 10 meter.
d. Gunakan kaki lain secara bergantian.

Gambar 3.10 Lompat engkel

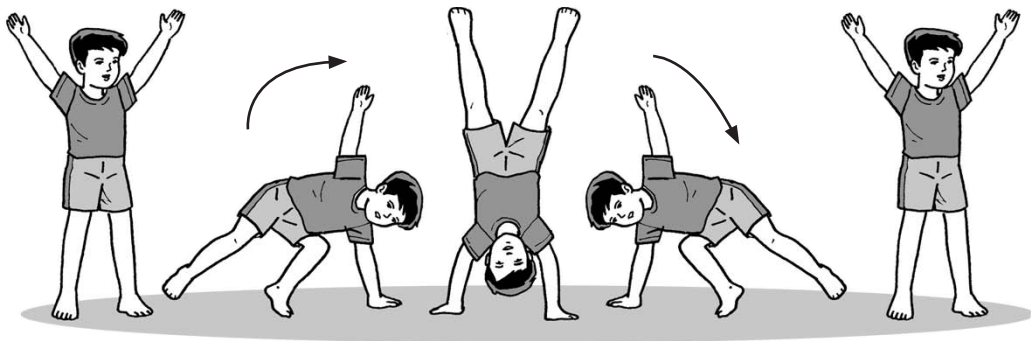
5. Loncat Jongkok

Loncat jongkok bisa dilakukan dengan temanmu. Jika tidak ada, kita bisa menggunakan peti. Hati-hatilah supaya kamu tidak terjatuh. Teman yang dilompati harus berada dalam posisi bungkuk. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Berlarilah sejauh 5 meter.
b. Ketika sampai di dekat teman, letakkan kedua tanganmu dengan kuat lalu lakukan loncat.
c. Angkat kakimu ke samping.
d. Saat mendarat, kedua kaki yang jatuh mengeper.

Gambar 3.11 Loncat jongkok

6. Gerakan Meroda

Gerakan ini mirip dengan putaran roda. Perhatikan orang di depanmu agar tidak membahayakannya. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdirilah tangan lurus ke atas membentuk huruf V.
2. Kemudian menumpulah dengan tangan kiri ke matras disusul tangan kanan.
3. Kaki kanan diayunkan atas.
4. Mendaratlah dengan kaki kanan terlebih dahulu.
5. Kembalilah ke sikap awal.

Gambar 3.12 Gerakan meroda

7. Lompat Rintangan

Lompat rintangan adalah senam ketangkasan yang menyenangkan. Gerakan ini melatih kekuatan kaki kita. Kita hanya perlu melompat setinggi mungkin. Lakukan lompatan menggunakan satu kaki melewati rintangan, lompatan dilakukan tanpa merubah gerak kaki. Kita bisa melakukannya bersama teman-teman. Lakukan secara bergantian dengan teman.

Gambar 3.13 Melompati rintangan

Info Olahraga

Daya tarik (pesona) olahraga senam ditampilkan di atas balok keseimbangan, lomba senam untuk wanita yang mengombinasikan unsur akrobatik dan unsur tarian di atas permukaan balok yang lebarnya 4 inci. Kesetimbangan adalah kunci dan daya tarik utama pada balok titian.

(**Sumber**: *Dasar-Dasar Senam;* 1995)

Rangkuman

- Latihan senam dapat membuat kita bugar setiap saat.
- Latihan ini bisa dilakukan secara teratur.
- Lakukanlah gerakan senam setiap hari sebelum kamu pergi sekolah atau sore hari. Pasti badanmu akan terus sehat dan bugar.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Keseimbangan duduk ☐
   b. Sikap kapal terbang ☐
   c. Sikap kapal berbelok ☐
   d. Berdiri satu kaki tekuk sila ☐
   e. Keseimbangan berjalan ☐
   f. Loncat tegak ☐
   g. Loncat kangkang ☐
   h. Lompat engkel ☐
   i. Loncat jongkok ☐
   j. Lompat rintangan ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 3

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Latihan keseimbangan tubuh membuat tubuh kita ….
   a. besar
   b. kecil
   c. lentur
   d. kaku
2. Latihan keseimbangan pada posisi duduk akan melatih otot ….
   a. lengan
   b. perut
   c. leher
   d. jari
3. Gerakan keseimbangan untuk melatih keseimbangan badan adalah ….
   a. berjalan cepat
   b. berjalan jongkok
   c. berjalan di atas balok
   d. berjalan pelan
4. Gerakan yang ditujukan untuk melatih keseimbangan sambil berdiri yaitu ….
   a. lompat tali
   b. gerak kapal terbang
   c. *sit up*
   d. *pull up*
5. Loncat tali perorangan dapat melatih otot ….
   a. pinggang
   b. bahu
   c. kaki
   d. pinggul
6. Senam ketangkasan yang dapat mengukur seberapa jauh melompat adalah ….
   a. lompat tinggi
   b. lompat rintangan
   c. lompat jongkok
   d. lompat galah

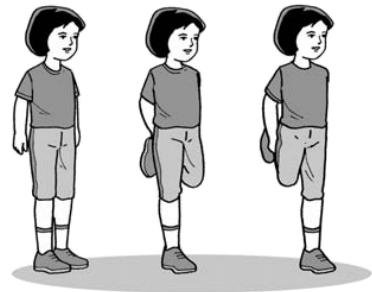
7. Bentuk lengan pada saat akan melakukan gerakan roda adalah ....
   a. dibengkokkan
   b. membentuk X
   c. membentuk V
   d. direntangkan
8. Gerakan berikut yang termasuk senam ketangkasan adalah ....
   a. lompat engkel
   b. berdiri satu kaki tekuk sila
   c. jalan jinjit
   d. sikap kapal berbelok
9. Dalam gerakan lompat tali, kita harus melompat saat ....
   a. tali menyentuh tanah
   b. tali di atas kepala
   c. tali dilepaskan
   d. tali di belakang
10. Gerakan yang diawali dengan berlari adalah ....
   a. lompat rintangan
   b. lompat engkel
   c. lompat
   d. lompat ke berbagai arah

B. Ayo peragakan.

1. Lakukan 3 jenis gerakan yang melatih keseimbangan.
2. Lakukan 3 jenis gerakan untuk melatih ketangkasan.

C . Jodohkan pernyataan dan gambar berikut.

1. Latihan keseimbangan berjalan

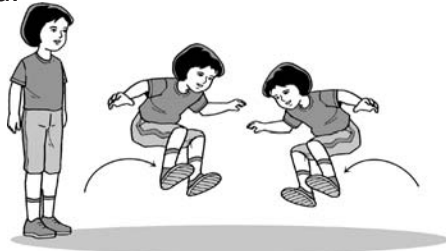
a.

2. Gerakan roda

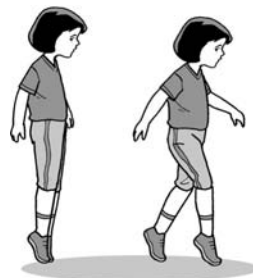
b.

3. Lompat ke berbagai arah

c.

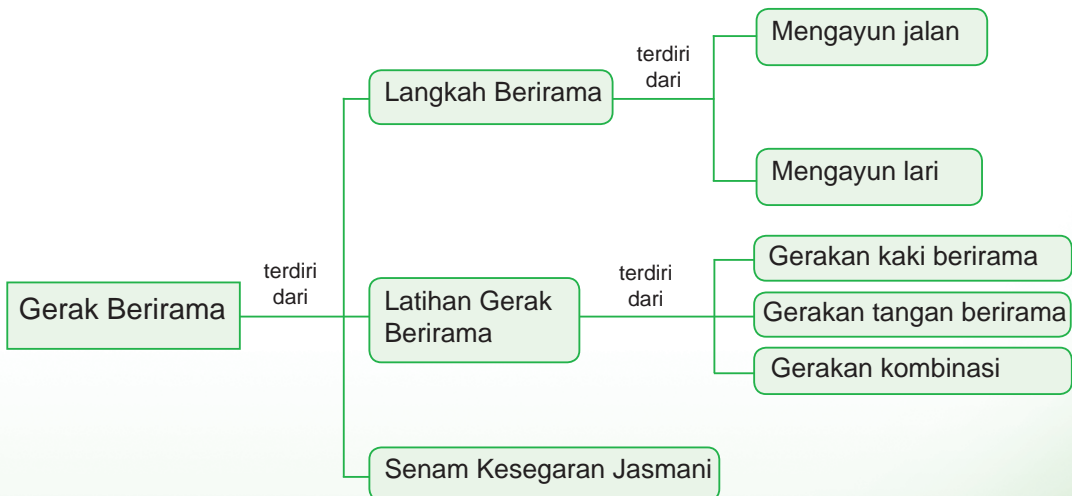
4. Latihan keseimbangan duduk

d.

5. Berdiri satu kaki tekuk sila

e.

Bab 4

Gerak Berirama

Gerak berirama disebut juga gerak ritmik. Gerak ini dilakukan dalam gerakan dasar di tempat. Contoh dari gerakan yang berirama adalah gerak jalan, menekuk, mengayun, dan sebagainya. Ayo kita praktikkan gerak berirama. Kita lakukan bersama agar mengasyikkan.

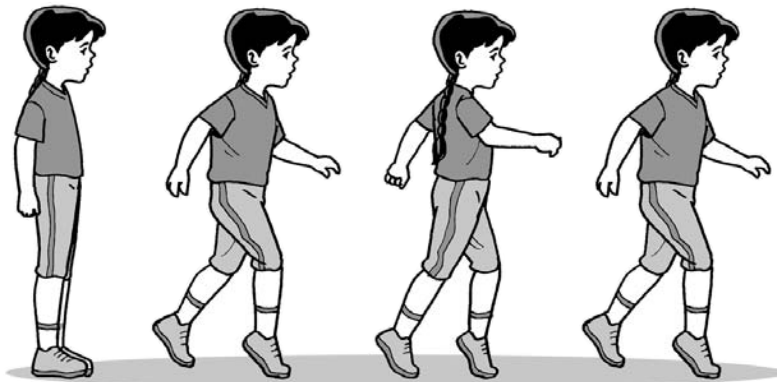
Peta Konsep

Kata Kunci

Gerak ritmik, gerak jalan, gerak berirama, langkah berirama, senam kesegaran jasmani, pemanasan, peregangan statis, peregangan dinamis, gerakan peralihan, gerakan inti, gerakan pendinginan

A Langkah Berirama

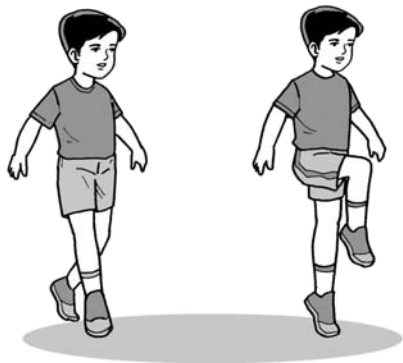
Sebelum kita mempelajari berbagai gerak berirama, kita akan belajar langkah terlebih dahulu. Gerakan ini melibatkan gerakan ayunan.

1. Mengayun Jalan

a. Langkahkan kaki dengan menumpu pada ujung kaki.
b. Kaki sedikit diputar keluar.
c. Luruskan pandangan ke depan.
d. Lakukan 5 langkah ke depan dan belakang.
e. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

Gambar 4.1 Mengayun jalan

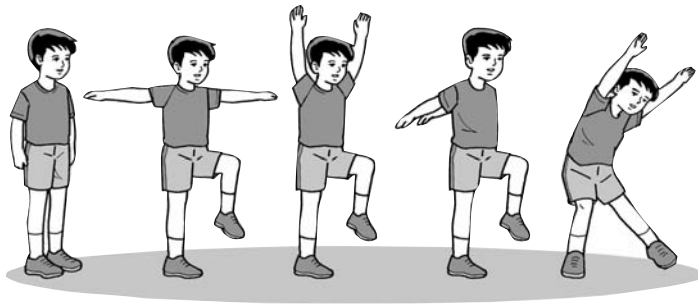
2. Mengayun Lari

Gerakan ini lebih cepat dari gerakan mengayun jalan. Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Langkahkan kaki dengan menumpu pada ujung kaki.
b. Kaki sedikit diputar keluar.
c. Pandangan lurus ke depan.
d. Setelah hitungan ke-4, angkat paha hingga membentuk sudut 90^0.
e. Lakukan secara bergantian dengan kaki lain.

Gambar 4.2 Mengayun lari

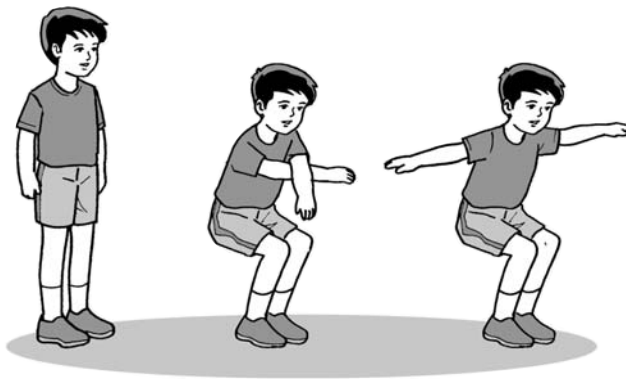
B Latihan Gerak Berirama

1. Gerakan Tangan Berirama

a. Gerakan 1
   1) Berdirilah dengan tegak, tekuklah salah satu kaki. Rentangkan kedua tangan.
   2) Hitunglah dari 1 sampai 4.
   3) Pada hitungan 1 – 2 angkat kedua lengan ke atas dan putar ke belakang.
   4) Pada hitungan 3 – 4 langkahkan kaki yang ditekuk ke samping dan diikuti liukan badan. Rentangkan kedua lengan ke samping sejajar bahu.
   5) Lakukanlah beberapa kali secara bergantian.

G ambar 4.3 Gerakan tangan berirama 1

b. Gerakan 2
   1) Berdiri tegap, pandangan lurus ke depan.
   2) Hitunglah dari 1 sampai 4.
   3) Pada hitungan 1 – 2 ayun kedua tangan ke atas.
   4) Pada hitungan 3 – 4 ayun kedua tangan ke belakang.
   5) Lakukanlah beberapa kali.

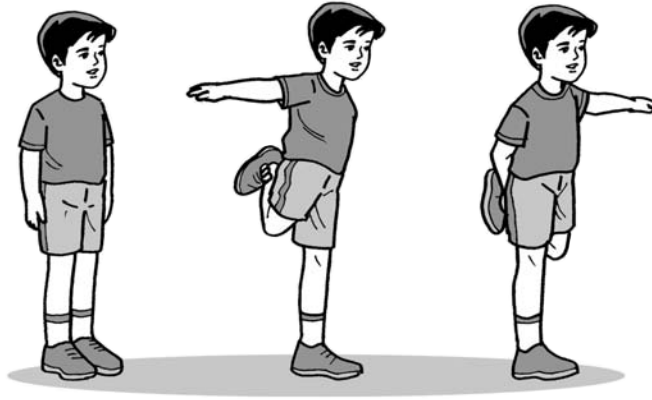
Gambar 4.4 Gerakan tangan berirama 2

c. Gerakan 3
   1) Berdirilah dengan tegap.
   2) Rapatkan kaki, tangan lurus di samping badan.
   3) Hitunglah.
      Pada hitungan 1, silangkan tangan ke depan dan kaki ditekuk.
      Pada hitungan 2, rentangkan tangan lurus sambil lutut ditekuk.
   4) Lakukan gerakan itu berulang-ulang.

Gambar 4.5 Gerakan tangan berirama 3

2. Gerakan Kaki Berirama

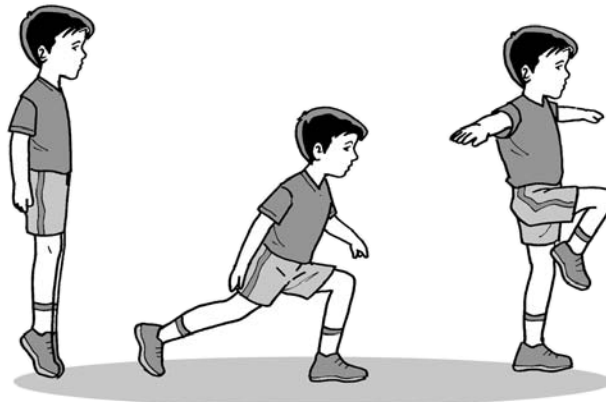
a. Menekuk Lutut ke Belakang
   1) Berdirilah dengan ujung kaki.
   2) Tekuk kaki kanan ke belakang.
   3) Sentuh kaki kanan dengan tangan kanan.
   4) Angkat kaki kanan setinggi paha.

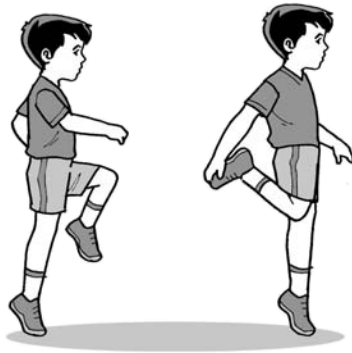
Gambar 4.6 Menekuk lutut ke belakang

b. Menekuk Lutut Kanan dan Kiri Bergantian
   1) Lakukan gerakan menekuk kaki kanan ke belakang.
   2) Lakukan bergantian dengan tangan direntangkan.

Gambar 4.7 Menekuk lutut kanan dan kiri bergantian

3. Gerakan Kombinasi

Gerakan tadi dapat kita gabungkan menjadi gerakan berirama. Gerakan ini dapat kita lakukan dengan gerakan mengayun dan menekuk. Kita akan menyatukan gerakan di atas dengan kegiatan berjalan dan berlari. Gerak ini merupakan gerak gabungan dari langkah jalan dan langkah lari.

a. Gerakan 1
   1) Berjalanlah dengan kaki bertumpu pada ujung kaki.
   2) Ayunkan kaki kanan saat melangkah sambil menekuk lutut kiri.

Gambar 4.8 Gerakan kombinasi 1

b. Gerakan 2
   1) Berjalanlah dengan kaki bertumpu pada ujung kaki.
   2) Pada hitungan ke-4, pegang ujung kaki dengan tangan.
   3) Lakukan secara bergantian dan berulang.

Gambar 4.9 Gerakan kombinasi 2

c. Gerakan 3
   1) Berjalanlah dengan kaki bertumpu pada ujung kaki.
   2) Rentangkan kedua tangan.
   3) Angkat salah satu kaki setinggi perut dan tekuklah.
   4) Lakukan secara bergantian.

Gambar 4.10 Gerakan kombinasi 3

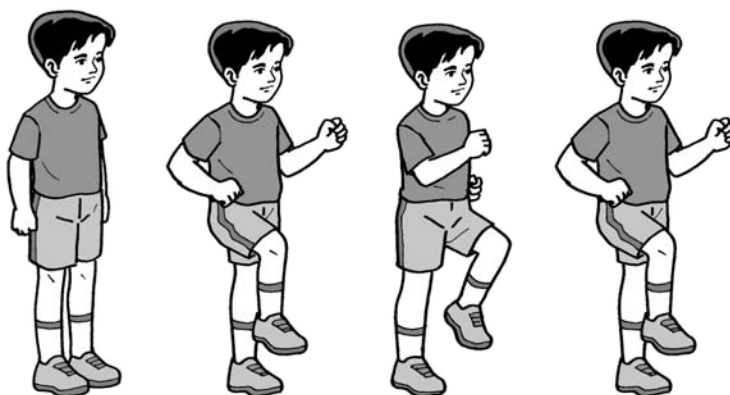
Petunjuk Guru

- Senam kombinasi dapat dilakukan secara sendiri atau beregu.
- Gunakan aba-aba seperti hitungan atau tepuk tangan untuk membangkitkan semangat anak.
- Gunakan lagu yang sesuai untuk melakukan gerak ini.
- Anak-anak dapat diminta berbaris melingkar kemudian melakukan bersama gerakan ini.

C Senam Kesegaran Jasmani

Senam ini terdiri dari tiga bagian utama. Di dalamnya terdapat tiga macam latihan yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Ayo berlatih senam kesegaran jasmani. Ikuti petunjuk gurumu dalam setiap gerakannya.

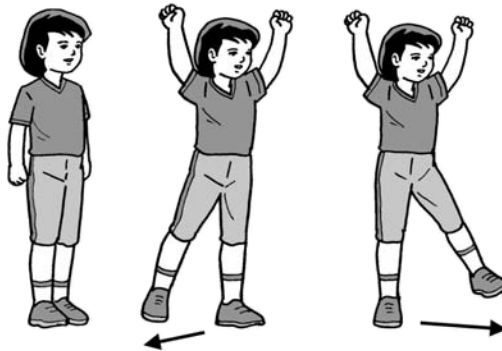
1. Latihan Pemanasan

a. Jalan di tempat
b. Menggerakkan kepala
c. Menggerakkan bahu
d. Menggerakkan lengan dan punggung bagian atas
e. Menggerakkan tekuk, lengan dan kaki bertumpu pada tumit
f. Menggerakkan lengan, bahu, dada, dan tungkai
g. Peregangan dinamis otot samping badan
h. Peregangan statis
i. Gerakan peralihan

Gambar 4.11 Latihan pemanasan

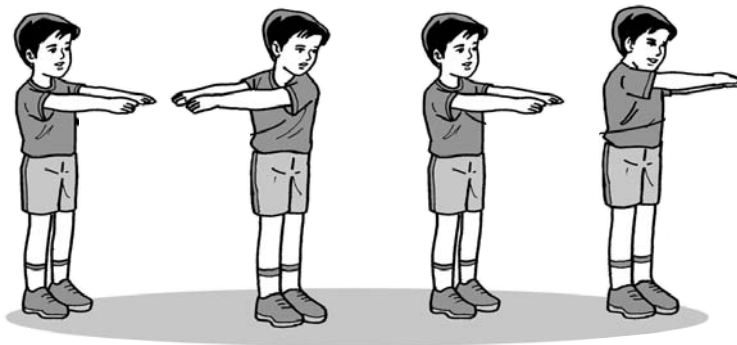
Petunjuk Guru

- Guru memberikan contoh dan membimbing siswa dalam melakukan setiap gerakan senam.
- Berikan anak waktu untuk memahami gerakan demi gerakan.
- Ulanglah gerakan-gerakannya beberapa kali sampai semua siswa menguasai gerakannya.

2. Gerakan Inti

a. Meluruskan kedua lengan
b. Menahan, mengayun lengan, dan mengangkat kaki
c. Meluruskan dan menarik lengan
d. Koordinasi gerakan tangan dan kaki
e. Gerakan cha-cha

Gambar 4.12 Gerakan inti

3. Gerakan Pendinginan

a. Peregangan dinamis
b. Peregangan statis
c. Relaksasi

Gambar 4.13 Gerakan pendinginan

Petunjuk Guru

- Senam Kesegaran Jasmani dapat dilakukan secara berkala.
- Lakukan senam ini dengan rutin di sekolah secara keseluruhan.
- Berikan contoh gerakan yang benar.
- Berikan anak waktu untuk memahami gerakan demi gerakan.

Info Olahraga

Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer di tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintahan Orde Baru.

(**Sumber**: *www.wikipedia.org*)

Rangkuman

- Gerak berirama adalah gerakan-gerakan yang jumlahnya ditentukan dan mengikuti irama.
- Kita bisa menggunakan ketukan agar gerakan kita sama dengan gerakan teman lainnya.
- Gerak berirama ini menggunakan gerakan sederhana seperti berjalan, jalan di tempat, dan lain-lain.
- Senam kesegaran jasmani terdiri dari gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

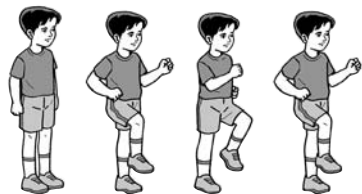
Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Gerak ritmik ☐
   b. Gerak jalan ☐
   c. Gerak berirama ☐
   d. Langkah berirama ☐
   e. Senam Kesegaran Jasmani ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

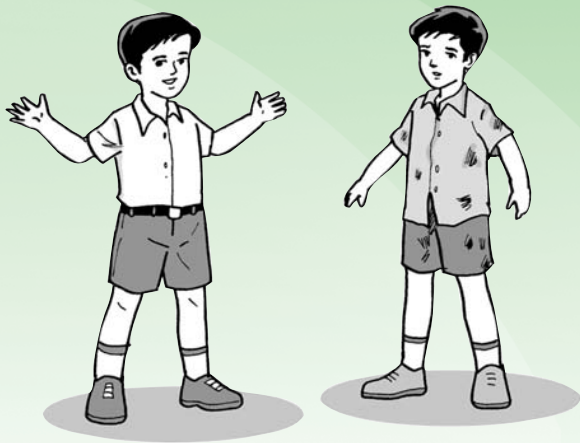
Evaluasi Bab 4

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

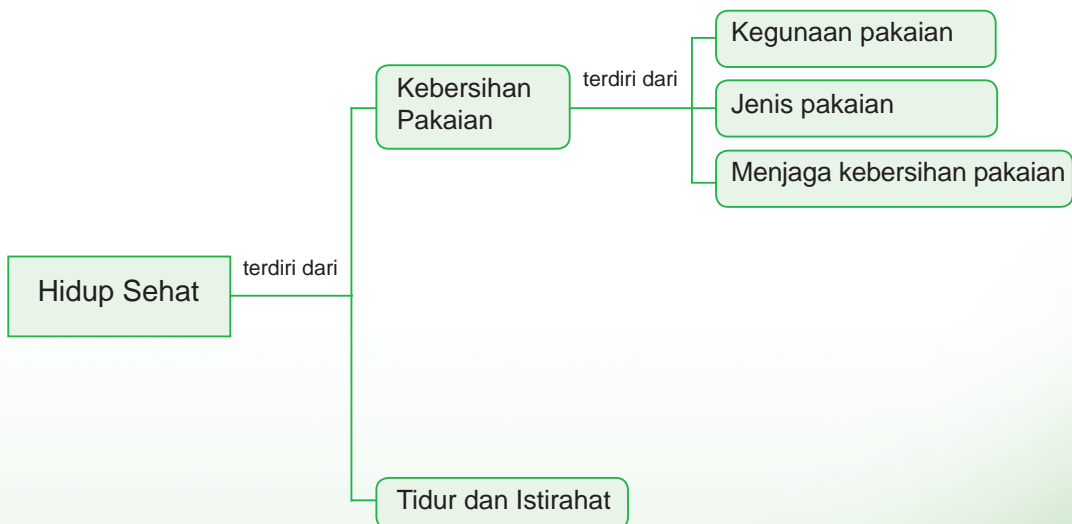
1. Gerak berirama disebut juga ….
   a. gerak jinjit
   b. gerak ritmik
   c. gerak mengayun
   d. gerak pemanasan
2. Gerakan … sangat berguna dalam pemanasan.
   a. berlari
   b. melutut
   c. menekuk
   d. melompat
3. … membantu melemaskan sendi, otot kaki, dan otot pinggang.
   a. menekuk leher
   b. menekuk lengan
   c. menekuk lutut
   d. menekuk badan
4. Gerakan menekuk setiap bangun pagi membantu … supaya tidak kaku.
   a. lengan
   b. kaki
   c. sendi
   d. pinggang
5. Senam Kesegaran Jasmani terdiri dari … bagian.
   a. dua
   b. tiga
   c. empat
   d. lima
6. Supaya senam bisa dilakukan serentak, kita bisa menggunakan ….
   a. aba-aba
   b. lompatan
   c. langkah
   d. hentakan

9. Berikut termasuk gerakan inti SKJ, *kecuali* ….
   a. peregangan dinamis
   b. mengayun lengan
   c. menggerakkan punggung
   d. mengayun jalan
10. Gerakan berikut termasuk gerakan ….
   a. pemanasan
   b. inti SKJ
   c. pendinginan
   d. peregangan

B. Ayo peragakan.

1. Lakukan gerakan langkah berirama mengayun jalan.
2. Lakukan gerakan berirama kombinasi.
3. Lakukan gerakan Senam Kesegaran Jasmani.

Bab 5

Hidup Sehat

Pola hidup akan menentukan kualitas kesehatan seseorang. Pola hidup yang baik akan membawa seseorang pada kesehatan jasmani. Sebaliknya, pola hidup yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah. Sekarang kita akan belajar bagaimana pola berpakaian dan tidur yang baik. Setelah mempelajarinya, praktikkanlah dalam kehidupanmu.

Peta Konsep

Hidup sehat, pakaian, seragam, kebersihan, tubuh, tidur, istirahat, bersih

A Kebersihan Pakaian

Pakaian sangat berguna dalam kehidupan manusia. Pakaian dipakai untuk menutup badan. Kita akan tampak lebih rapi jika menggunakan pakaian yang baik. Jenis pakaian yang kita pakai memperlihatkan kepribadian kita.

Gambar 5.1 Pakaian zaman dahulu dan sekarang

Pada zaman dulu, pakaian manusia terbuat dari kayu atau kulit binatang. Berbeda dengan zaman sekarang, pakaian terbuat dari kapas, nilon, atau bahan campuran lainnya.

1. Kegunaan Pakaian

Pakaian termasuk kebutuhan utama dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita selalu menggunakannya setiap hari. Kemana pun kita pergi, pakaian selalu melekat pada tubuh kita. Pakaian adalah hal yang juga membedakan manusia dengan makhluk tuhan lainnya. Pernahkah kalian melihat hewan atau tanaman yang mengenakan pakaian buatan mereka sendiri?

Selain kegunaan di atas, pakaian mempunyai banyak kegunaan. Berikut ini adalah kegunaan pakaian.

a. Untuk melindungi tubuh kita dari cuaca
Pada malam hari, pakaian dapat melindungi kita dari udara dingin. Cobalah memakai pakaian tebal dan panjang. Pasti tubuh kita akan terasa hangat.

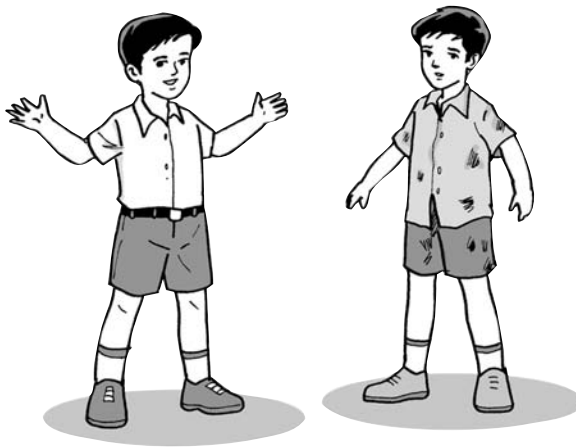
Berbeda dengan siang hari. Pakaian berfungsi melindungi tubuh kita dari sengatan matahari dan udara panas. Tubuh kita pasti mengeluarkan keringat yang banyak saat panas terik. Oleh karenanya, pakailah pakaian yang tipis dan menyerap keringat.

Gambar 5.2 Pakaian tebal dipakai pada saat cuaca dingin

b. Menutup bagian tubuh
Pakaian yang kita pakai sebenarnya berfungsi untuk menutup bagian tubuh kita. Bagian tubuh kita harus dilindungi. Dengan cara ini, kita berusaha menghindar dari debu yang berlebihan, bibit penyakit, racun, ataupun benda tajam. Pakaian menutupi bagian atas dan bagian bawah.

c. Menambah keindahan pada tubuh kita
Tubuh kita akan lebih indah bila kita mengenakan pakaian. Dengan berbagai corak dan warna yang tepat akan lebih menampakkan keindahan kita.

Cobalah berdiri di depan cermin. Kenakan pakaian bersih dan perhatikan keindahan dirimu. Sekarang gantilah dengan pakaian yang kotor dan kumal. Perhatikanlah. Pasti kamu akan menyukai penampilan yang bersih, bukan?

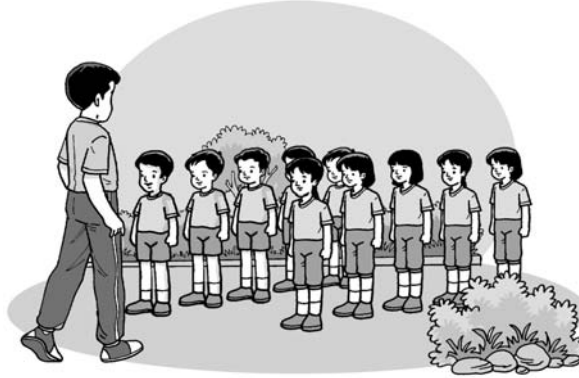
d. Untuk menjaga kesopanan kita dari pandangan orang lain
Jika kita memakai pakaian, berarti kita telah melakukan kesopanan. Ketika mengunjungi seseorang, gunakanlah pakaian yang bersih dan rapi. Gunakanlah pakaian yang baik saat kamu di dalam atau di luar rumah.

Gambar 5.3 Gunakanlah pakaian yang sopan yaitu pakaian yang bersih dan rapi

2. Jenis Pakaian

Setiap orang pasti mempunyai pakaian. Pakaian itu selalu kita pakai. Namun, pemakaiannya tentu sesuai kebutuhan. Maka, berdasarkan kebutuhannya, pakaian dapat dibagi menjadi beberapa jenis.

a. Pakaian Sekolah
Dalam kehidupan sekolah, umumnya kita mempunyai dua macam pakaian. Pakaian itu adalah pakaian olahraga dan pakaian seragam. Pakaian sekolah tidak boleh terlalu ketat atau longgar. Pakaian sekolah haruslah bersih dan rapi. Oleh karenanya, cepatlah ganti pakaian setelah pulang sekolah.

b. Pakaian Olahraga
Ketika berolahraga, kita harus menggunakan pakaian olahraga. Pakaian ini terbuat dari bahan khusus yang membantu gerakan kalian saat berolahraga.
Syarat pakaian olahraga yang baik yaitu:
1) Bahannya tidak tebal.
2) Bahannya dapat menyerap keringat.

3) Pakaian tidak begitu ketat.
4) Dapat menyalurkan panas dengan baik.

Gambar 5.4 Pakaian olahraga digunakan ketika berolahraga

c. Pakaian Tidur

Jika kita tidur, lebih baik menggunakan pakaian tidur. Piyama dan daster adalah contoh dari jenis pakaian tidur. Piyama bisa dipakai oleh laki-laki dan perempuan. Daster dipakai oleh perempuan.

d. Pakaian Bermain

Pakaian bermain adalah pakaian yang digunakan untuk bermain. Pakaian ini lebih beraneka ragam modelnya.

Gambar 5.5 Pakaian bermain

Petunjuk Guru

Ajaklah siswa untuk berdiskusi mengenai pakaian apa yang cocok untuk digunakan pada acara-acara yang ditentukan guru.

3. Menjaga Kebersihan Pakaian

Pakaian bersih tentu akan membuat pemakainya nyaman. Oleh karena itu kita harus memakai pakaian yang bersih dan rapi. Jika kita memakai pakaian kotor maka kita tidak akan nyaman. Selain itu, pakaian yang kotor membuat orang lain tidak nyaman melihat kita. Syarat pakaian yang baik adalah sebagai berikut.

a. Tidak merusak kulit
b. Nyaman di badan
c. Tidak ada kotorannya
d. Tidak terlalu sempit
e. Mudah dicuci

Simpanlah pakaian yang bersih di dalam lemari dengan rapi. Pakaian kotor simpan di tempat untuk pakaian kotor, misalnya keranjang.

Gantilah pakaian setelah mandi pagi atau mandi sore. Apalagi bila kita telah bepergian ke luar rumah. Pemakaian pakaian sepanjang hari akan menimbulkan penyakit dan bau keringat. Pakaian kotor yang disimpan lama akan mengundang jamur. Akibatnya tubuh kita akan gatal-gatal. Sehingga pemakainya bisa tertular penyakit kulit. Oleh karena itu, jangan satukan pakaian bersih dengan pakaian kotor.

Pakaian harus selalu dijaga dan dirawat kebersihannya. Cucilah pakaian dengan baik. Gunakan air bersih dan bubuk deterjen ketika mencuci pakaian. Dengan mencuci pakaian hingga bersih, berarti kita berusaha menghilangkan kuman-kuman pakaian.

Mencuci adalah kegiatan yang mengasyikkan. Kita akan belajar banyak hal dari mencuci seperti kebersihan dan kesehatan. Cobalah mencuci sendiri pakaianmu untuk menunjukkan kemandirianmu.

Info Kesehatan

Kesehatan yang baik adalah kesehatan yang meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pengertian sehat tersebut sesuai dengan pengertian sehat yang dikemukakan oleh badan kesehatan dunia yang dikenal dengan istilah *World Health Organization* (WHO). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan yang sesungguhnya adalah kesehatan yang sempurna baik jasmani, rohani, maupun sosial.

(**Sumber**: *Panduan Lengkap Bugar Total*: 2001)

B Tidur dan Istirahat

Setiap hari kita bergerak. Ini berarti mengeluarkan energi yang besar. Tentu kita butuh istirahat. Istirahat adalah berhenti dari segala kegiatan untuk mengembalikan kekuatan tubuh. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tidur, mendengarkan radio, mengobrol, membaca, duduk, dan sebagainya.

Tidur adalah cara terbaik untuk istirahat. Tidur dapat membantu kita memulihkan keadaan tubuh yang lemas. Setiap orang membutuhkan waktu tidur yang berbeda-beda. Rata-rata waktu tidur adalah 8 jam per hari untuk dewasa dan 9 – 10 jam untuk anak-anak. Anak-anak dan bayi memerlukan waktu tidur yang lebih lama. Tidur sebaiknya dilakukan di malam hari. Tetapi, tidur dapat juga dilakukan pada siang hari. Tidur siang dilakukan secukupnya untuk menyegarkan kembali tubuh kita. Pada waktu tidur, kita benar-benar istirahat sepenuhnya.

Gambar 5.6 Tidur adalah salah satu cara beristirahat

Selain otot, tidur dapat juga mengistirahatkan pikiran. Pikiran akan menjadi lebih segar setelah kita beristirahat. Ada beberapa hal yang terjadi saat kita sedang tidur. Hal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah lebih lambat.
2. Otot akan mengendur dan semua panca indera beristirahat.
3. Otak mengurangi kegiatannya.

Suasana yang nyaman juga perlu diperhatikan saat kita tidur. Hal ini supaya kita dapat bangun dengan bugar. Tidurlah di kamar tidur. Kamar tidur haruslah bersih dan rapi. Bereskan barang-barangmu setiap hari. Sapulah kamarmu setiap hari.

Sebelum tidur, minumlah segelas susu hangat. Ini akan membantu kita agar tidur dengan nyenyak. Pastikan perutmu tidak kekenyangan atau kelaparan sebelum tidur. Sebab akan membuatmu kurang nyaman saat tidur

Kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti:

1. kelelahan
2. sukar tidur
3. mudah terserang penyakit
4. pegal-pegal
5. mengurangi nafsu makan

Meskipun istirahat baik untuk tubuh kita, namun lama waktu istirahat harus diperhatikan. Seseorang akan mendapat kebugaran tubuh kembali setelah mendapat istirahat dan tidur yang cukup.

Info Kesehatan

Banyak orang mengalami kesulitan dan gangguan tidur. Gangguan ini disebut insomia. Insomia disebabkan oleh stress, tegang, trauma, dan lain-lain.

Rangkuman

- Manusia membutuhkan pakaian dalam kehidupan sehari-hari.
- Pakaian mempunyai banyak kegunaan dalam kehidupan kita.
- Jagalah agar pakaian kita tetap bersih dan terhindar dari bibit penyakit. Caranya dengan mengganti pakaian setiap hari dan mencucinya.
- Selain menggunakan pakaian yang bersih, istirahat juga membantu kita agar tetap sehat.
- Kurangnya waktu istirahat dapat mengakibatkan berbagai masalah.
- Gunakanlah waktumu secara baik untuk beristirahat. Istirahat yang terbaik adalah tidur. Persiapkan kamar tidurmu agar tidur kita nyenyak.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa memahami:
   a. Kebersihan pakaian ☐
   b. Guna pakaian ☐
   c. Jenis pakaian ☐
   d. Menjaga kebersihan pakaian ☐
   e. Kebutuhan tidur ☐
   f. Kebutuhan istirahat ☐
3. Kesulitan saya dalam memahami bab ini adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 5

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Bahan yang digunakan untuk membuat pakaian pada zaman dulu adalah ….
   a. nylon
   b. katun
   c. kulit kayu
   d. wol
2. ... digunakan untuk melindungi kepala.
   a. sepatu
   b. rok
   c. topi
   d. celana
3. Mengapa kita harus menggunakan pakaian?
   a. agar terlindung dari bibit penyakit
   b. agar tidak diejek teman kelas
   c. agar kita dipanggil si hebat
   d. agar mendapat teman
4. Pakaian yang kita pakai harus ….
   a. bersih dan bermerk
   b. bersih dan rapi
   c. rapi dan bermerk
   d. rapi dan mahal

5. Pakaian yang digunakan saat upacara daerah tertentu disebut ....
   a. pakaian resmi
   b. pakaian adat
   c. pakaian upacara
   d. pakaian seragam
6. Syarat suatu pakaian disebut baik, adalah ....
   a. menutupi seluruh badan
   b. mudah terlihat dan ketat
   c. longgar dan berwarna terang
   d. memudahkan kita bergerak
7. Kita dapat berusaha menghilangkan kuman pada pakaian dengan cara ....
   a. menjemur
   b. menyetrika
   c. mencuci
   d. membilas
8. Salah satu kegunaan istirahat adalah ....
   a. membuat kita kelelahan
   b. menyegarkan tubuh
   c. menidurkan badan
   d. melemaskan badan
9. Sebaiknya dalam sehari kita tidur selama ....
   a. 9 jam
   b. 8 jam
   c. 7 jam
   d. 6 jam
10. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan ....
   a. gangguan kelenjar
   b. relaksasi otot
   c. konsentrasi
   d. kebugaran

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

1. Pakaian adat Kalimantan adalah ....
2. Pakaian berwarna ...dapat menyerap panas matahari.
3. ... adalah bentuk istirahat yang terbaik.
4. Sebelum tidur lama istirahat yang dibutuhkan adalah ... menit.
5. Saat tidur, suhu badan kita akan ....

C. Sebutkan jenis pakaian berikut.

1.

2.

3.

4.

Evaluasi Semester 1

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Posisi badan dalam jalan di tempat adalah ....
   a. bungkuk
   b. tegak
   c. jongkok
   d. duduk
2. Gerakan yang melatih ketangkasan adalah ....
   a. lari zig-zag
   b. mengayun lengan
   c. jalan di tempat
   d. lari kecil
3. Permainan yang menggunakan bola besar adalah ....
   a. bola tenis
   b. bola basket
   c. tenis meja
   d. bola golf
4. Gerakan *push up* dapat melatih ....
   a. otot lengan
   b. otot kaki
   c. otot betis
   d. otot leher
5. Pada jalan jongkok, posisi tangan ada di ....
   a. samping badan
   b. tengkuk
   c. kaki
   d. kepala
6. Gerakan yang dilakukan secara berpasangan adalah ....
   a. lari zig-zag
   b. lari marathon
   c. gerobak manusia
   d. mendorong tembok
7. Gerakan keseimbangan untuk melatih keseimbangan badan adalah ....
   a. berjalan cepat
   b. berjalan jongkok
   c. berjalan di atas balok
   d. berjalan-jalan
8. Bentuk lengan pada saat akan melakukan gerakan roda adalah ....
   a. dibengkokkan
   b. membentuk X
   c. membentuk V
   d. dikepalkan
9. Dalam gerakan lompat tali, kita harus melompat saat ....
   a. tali menyentuh tanah
   b. tali di atas kepala
   c. tali dilepaskan
   d. tali dipegang
10. Gerakan menekuk setiap bangun pagi membantu ... agar tidak kaku.
    a. lengan
    b. kaki
    c. punggung
    d. sendi
11. Yang termasuk gerakan pemanasan dalam SKJ adalah ....
    a. peregangan statis
    b. gerakan cha-cha
    c. meluruskan dan menarik lengan
    d. mengayunkan tangan
12. Bahan untuk membuat pakaian pada zaman dulu adalah ....
    a. nylon
    b. katun
    c. kulit kayu
    d. polyster

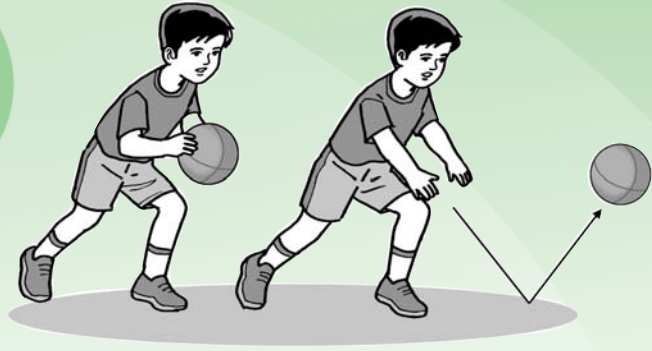
13. Gerakan menendang terdapat dalam permainan ....
    a. sepak bola
    b. bola tangan
    c. bola voli
    d. bola basket
14. Pakaian yang kita pakai harus ….
    a. bersih dan bermerk
    b. bersih dan rapi
    c. rapi dan bermerk
    d. rapi dan bagus
15. Sebaiknya dalam sehari kita tidur selama ….
    a. 10 jam
    b. 9 jam
    c. 8 jam
    d. 7 jam
16. Jalan yang mengutamakan kekompakan adalah ....
    a. jalan jinjit
    b. jalan jongkok
    c. jalan satu kaki
    d. gerak jalan
17. Lari yang bertugas mengantarkan tongkat secara berantai adalah ....
    a. lari zig-zag
    b. lari di tempat
    c. lari estafet
    d. lari pelan
18. Orang berikut yang mengandalkan keseimbangan tubuh adalah ....
    a. pemain sepak bola
    b. pemain basket
    c. pemain akrobat
    d. pemain voli
19. Langkah berirama adalah langkah yang dilakukan berdasarkan ....
    a. gerakan
    b. lompatan
    c. pukulan
    d. ketukan
20. Istilah servis terdapat dalam olahraga ....
    a. voli
    b. sepak bola
    c. basket
    d. bola tangan

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

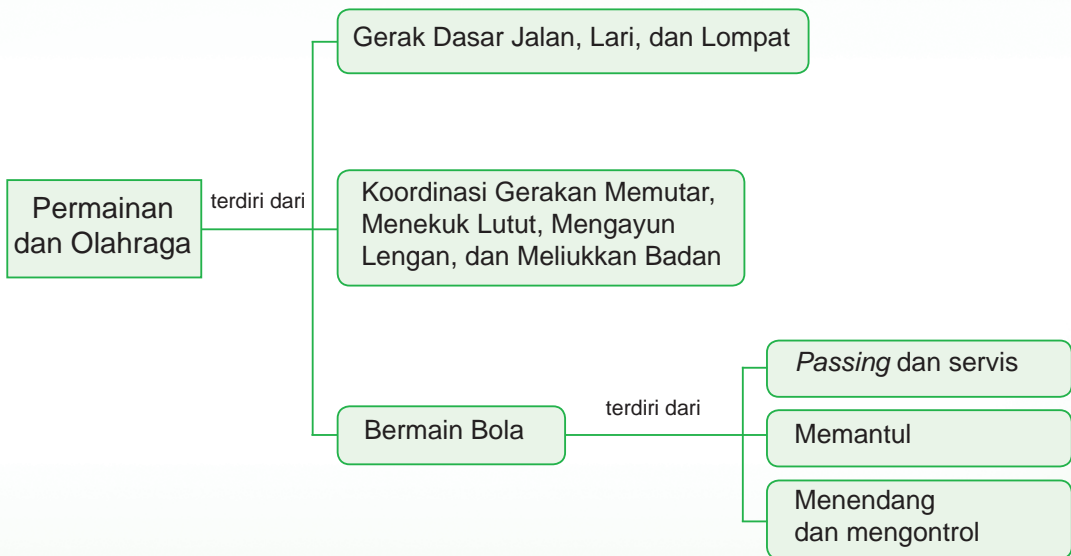
1. Jalan ... dilakukan dengan menjinjitkan kaki.
2. Jalan di atas balok dapat digunakan untuk melatih ....
3. Gerakan ... melatih kekuatan otot bahu, tangan, dan dada.
4. Gerakan ... bagus untuk melatih otot perut kita.
5. Jalan mengayun dilakukan saat berjalan di atas ....
6. Melompat dan berguling adalah contoh dari gerakan ....
7. Gerakan loncat dengan mengangkangkan kaki disebut loncat ....
8. Posisi kaki saat menendang bola adalah ....
9. Gerakan lompat tergantung pada kekuatan ....
10. Pakaian yang cocok pada musim dingin adalah ....

C. Jawablah soal berikut ini.

1. Jelaskan cara melakukan lari jongkok.
2. Jelaskan cara melakukan loncat kangkang.
3. Jelaskan cara menendang bola.

Bab 6

Permainan dan Olahraga

Pernahkah kalian melakukan permainan sambil berolahraga? Tentu mengasyikkan, bukan? Nah, akan lebih mengasyikkan lagi kalau kita mengombinasikan gerak yang ada dalam permainan itu. Kombinasi gerak ini dapat dilakukan dengan menggabungkan berbagai jenis gerak. Misalnya dalam gerakan berjalan, berlari, meloncat, menendang, memantulkan, mengoper, dan gerakan lainnya.

Peta Konsep

Melompat, menekuk, meliukkan tubuh, memutar, mengayun, *passing*, servis, menendang, mengontrol bola

A Gerakan Dasar Jalan, Lari, dan Melompat

1. Gerak Dasar Berjalan

a. Jalan Kaki Menyilang

Gerakan kaki menyilang dapat melatih konsentrasi dan ketangkasan kita. Dalam gerakan ini posisi kaki menyilang. Bisa yang kanan di depan, atau sebaliknya. Berlombalah dengan temanmu agar membuat latihan ini menyenangkan.

Gambar 6.1 Jalan kaki menyilang

b. Jalan Jinjit Silang

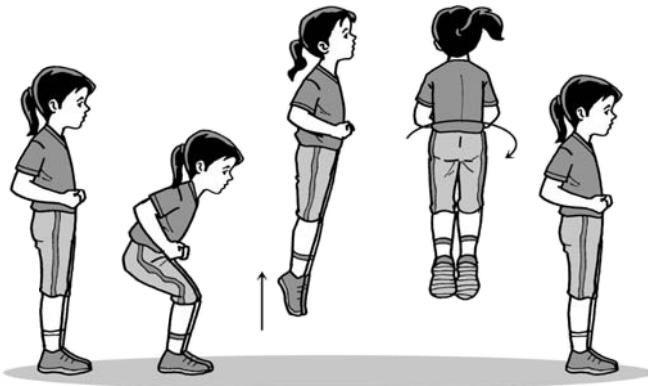
Gerak variasi jalan lainnya adalah jalan jinjit silang. Lakukan jalan jinjit beberapa langkah. Lakukanlah variasi jalan jinjit dengan langkah silang. Agar lebih seru, lakukan lomba jalan jinjit. Ayo berlomba dengan teman-temanmu.

Gambar 6.2 Jalan jinjit silang

2. Gerak Dasar Melompat

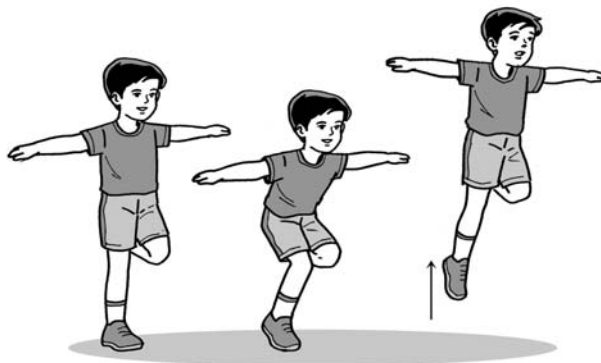
a. Melompat Berputar

Gerak ini dapat melatih jantung kamu. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1) Berdirilah dengan tegak.
2) Pandangan lurus ke depan.
3) Kepalkan tanganmu di atas pinggang.
4) Melompatlah setinggi-tingginya.
5) Berputarlah saat kamu meloncat di udara.

Gambar 6.3 Melompat berputar

b. Melompat Satu Kaki

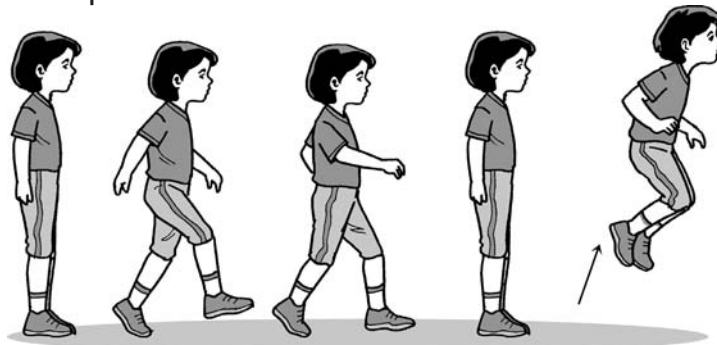
Sekarang kita akan melakukan lompatan dengan satu kaki. Latihan ini akan melatih otot kakimu. Caranya adalah:

1) Berdirilah dengan tegak.
2) Rentangkan tanganmu.
3) Tekuk salah satu kaki.
4) Melompatlah setinggi-tingginya.

Gambar 6.4 Melompat dengan satu kaki

3. Gerak Kombinasi

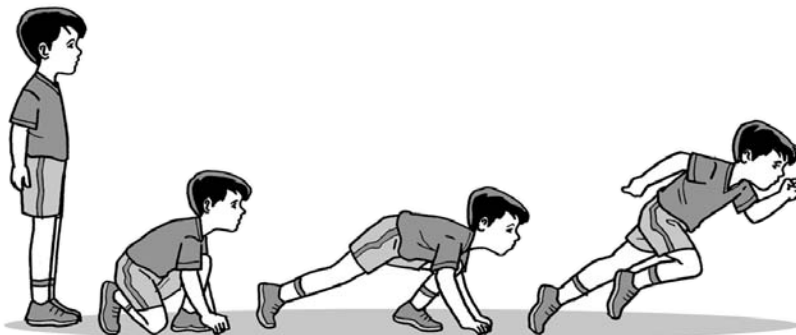
a. Jalan dan Melompat

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

1) Berdiri tegak dengan mata memandang lurus ke depan.
2) Berjalanlah lima langkah ke depan.
3) Rapatkan kedua kaki.
4) Melompatlah.

Gambar 6.5 Jalan dan melompat

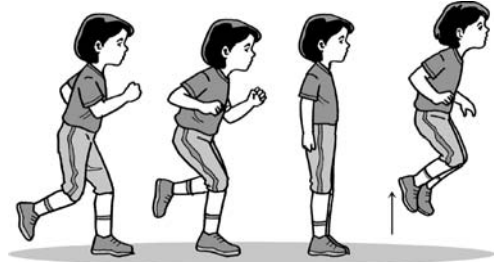
b. Lari dan Meluncur

Cara melakukan lari yang baik adalah sebagai berikut.

1) Berdirilah di belakang garis start.
2) Setelah aba-aba bersedia, berjongkoklah.
3) Kaki kiri menempel di garis start.
4) Kedua tangan di samping dan menumpu pada tanah.
5) Pada aba-aba siap, luruskan kaki kanan dan badan condong ke depan.
6) Jika ada aba-aba ‘ya’, jejakkan kaki kiri sekuatnya dan berlarilah.

Gambar 6.6 Lari dan meluncur

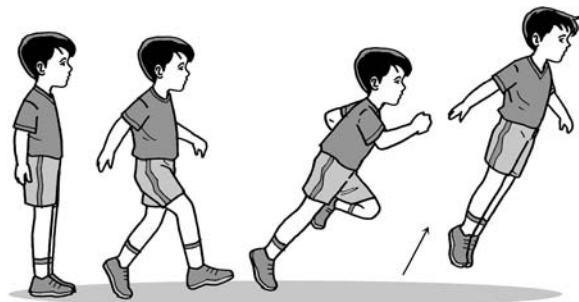
c. Lari dan Melompat

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

1) Berdiri tegak dengan mata memandang lurus ke depan.
2) Berlarilah perlahan sejauh delapan langkah.
3) Rapatkan kedua kaki.
4) Melompatlah.

Gambar 6.7 Lari dan melompat

d. Jalan, Lari, dan Lompat

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

1) Berdiri tegak dengan mata memandang lurus ke depan.
2) Berjalanlah sepanjang garis yang ditentukan.
3) Kemudian berlari sepanjang lintasan yang ditentukan.
4) Melompatlah pada garis yang ditentukan.
5) Saat melompat rapatkan kedua kaki.
6) Lakukan berulang kali.

Gambar 6.8 Jalan, lari, dan melompat

Info Olahraga

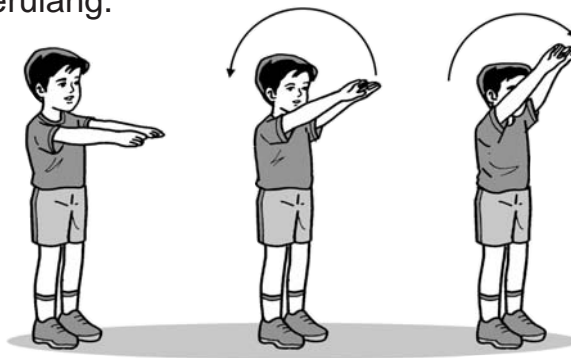
Teknik berlari dan meluncur sangat dikuasai oleh para atlet berlari cepat. Teruslah berlatih gerakan berlari agar lari kamu menjadi cepat.

Petunjuk Guru

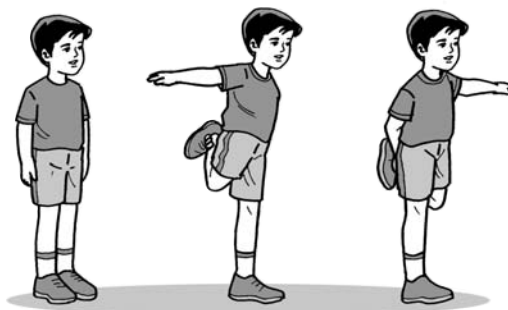
Buatlah dua garis yang memotong lintasan siswa. Jarak antara garis tersebut adalah 5 meter. Berikan aba-aba yang dapat membantu siswa berkonsentrasi pada gerakan yang akan dilakukannya.

B Kombinasi Gerakan Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun Lengan, dan Meliukkan Badan

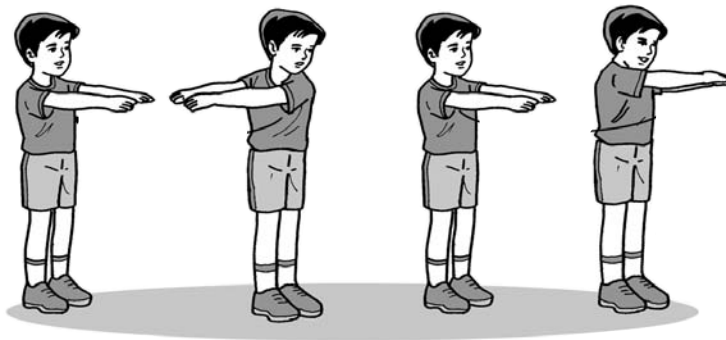
1. Memutar Lengan

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Julurkan tangan ke depan.
c. Putar ujung kedua tangan searah jarum jam. Hitunglah sebanyak empat putaran.
d. Putar ujung kedua tangan berlawanan arah jarum jam. Lakukan secara berulang.

Gambar 6.9 Memutar lengan

2. Menekuk Lutut ke Belakang

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Tekuk kaki ke belakang dan peganglah oleh tangan yang berlawanan.
c. Jika mengangkat kaki kiri, tangan kanan memegang.
d. Tangan yang bebas direntangkan ke samping.
e. Hitunglah sampai sepuluh hitungan.
f. Lakukan secara berulang.

Gambar 6.10 Menekuk lutut ke belakang

3. Kombinasi Mengayun Lengan ke Samping

a. Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan.
b. Julurkan kedua tangan sejajar bahu ke depan.
c. Ayunkan kedua tangan ke samping kanan.
d. Kembalikan ke depan.
e. Ayunkan secara bergantian.
f. Lakukan gerakan tersebut berulang kali.

Gambar 6.11 Mengayun lengan ke samping

4. Kombinasi Mengayunkan Lengan dan Meliukkan Badan

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Buka kaki selebar bahu.
c. Angkat tangan lurus ke atas.
d. Ayunkan tangan ke kiri dan ke kanan diikuti liukan badan.

Gambar 6.12 Mengayun lengan dan meliukkan badan

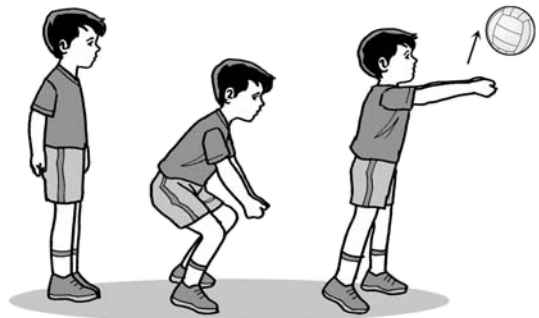
Petunjuk Guru

Bariskan siswa dalam beberapa baris. Lakukan pemanasan. Berikan contoh melakukan gerakan tersebut. Mintalah siswa melakukannya. Selama siswa melakukan gerakan, awasi kegiatan mereka dan benarkan jika ada kesalahan.

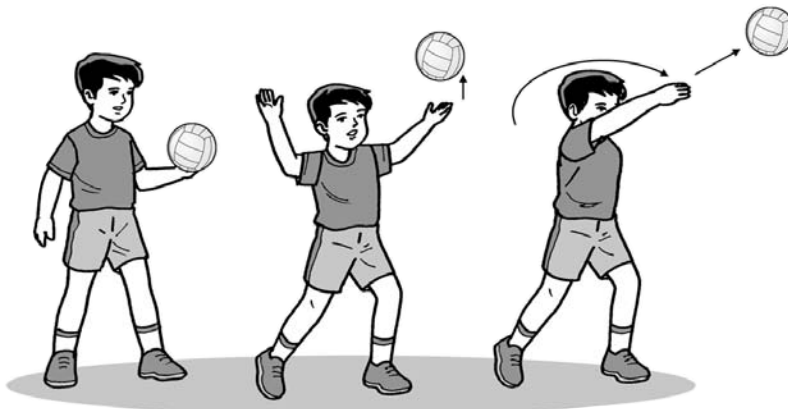
C Bermain Bola

1. *Passing* dan Servis

Passing dan servis merupakan gerakan dasar pada permainan bola voli. Latihan memvoli bola sebaiknya dilakukan berpasangan. Kata *passing* berasal dari bahasa Inggris. *Passing* dalam permainan voli adalah istilah melambungkan bola. Cara melakukan *passing* adalah:

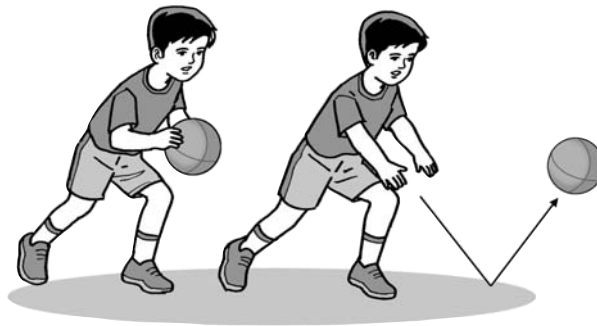
a. Berdiri dengan tegak.
b. Buka kedua kaki selebar bahu dan lutut ditekuk.
c. Kaitkan kedua tangan.
d. Pukul bola dengan lengan atas.
e. Ayunan tangan diikuti dengan meluruskan kaki.

Gambar 6.13 *Passing*

Cara melakukan servis adalah sebagai berikut.

a. Berdiri dengan tegak.
b. Buka kedua kaki.
c. Kaki kiri berada di depan.
d. Pegang bola dengan tangan kiri.
e. Ayunkan tangan kanan ke belakang untuk memukul bola.
f. Lambungkan bola dan pukullah dengan tangan kanan.

Gambar 6.14 Servis

2. Memantulkan Bola

Memantulkan bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Berdirilah dengan posisi melangkah.
b. Condongkan badan ke depan.
c. Tumpukan berat pada kaki depan.
d. Doronglah bola menggunakan telapak tangan.
e. Tinggi bola maksimal adalah setinggi pinggang.

Gambar 6.15 Memantulkan bola

Selain latihan di atas, latihan memantulkan bola dapat dilakukan sambil berjalan. Buatlah dua buah garis dengan jarak 5 meter. Bagilah temanmu dalam dua kelompok. Tempatkan masing-masing di garis yang berbeda. Berikan bola pada teman yang berada di garis lain dengan memantulkan bola. Gunakan bola yang sama dan berikan pada teman yang berada di garis lain. Lakukanlah terus, kamu pasti akan menguasai gerakan ini dengan cepat dan hebat.

Info Olahraga

Memantulkan bola adalah gerakan dasar dalam bermain basket. Memantulkan ini disebut gerakan *dribbling*. Kuasailah gerakan ini agar kamu menjadi pemain basket yang handal.

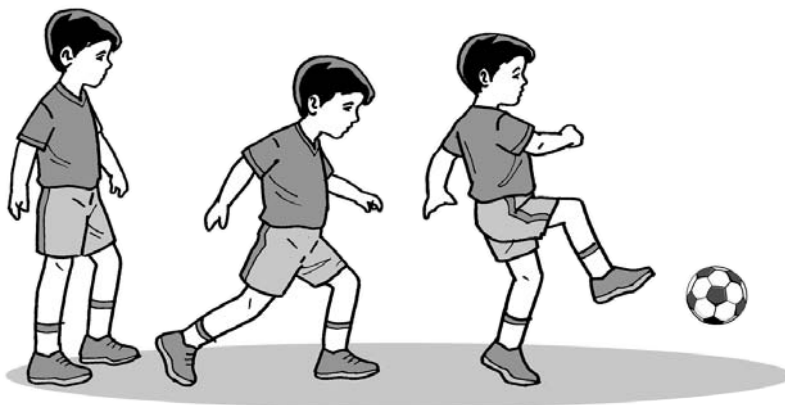
Petunjuk Guru

Latihan memantulkan bola bisa menjadi permainan yang menarik. Berikan variasi yang dapat menyenangkan suasana dan menantang siswa. Misalnya dengan memberikan waktu minimal mencapai garis atau melombakan perpindahan bola ke tempat lain.

3. Menendang dan Mengontrol Bola

Sekarang kita akan belajar gerakan dalam sepak bola. Menendang dan menahan bola adalah gerakan dasar dalam permainan sepak bola. Latihan ini akan lebih mengasyikkan jika dilakukan bersama teman-teman. Cara menendang bola adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah menghadap bola.
b. Badan bertumpu pada kaki di samping bola dengan lutut agak ditekuk.
c. Bukalah tangan sedikit.
d. Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang dan ayunkan ke arah bola.
e. Tendanglah tepat pada tengah-tengah bola.

Berdirilah saling berhadapan dengan temanmu. Lakukan latihan menendang bola secara bergantian.

Gambar 6.16 Menendang dan mengontrol bola

Petunjuk Guru

- Berikan dua siswa satu bola. Biarkan mereka berlatih secara berpasangan. Hal ini akan baik untuk melatih kerja sama dan kebersamaan siswa.
- Awasi gerakan siswa dan berikan mereka masukan bila mereka melakukan kesalahan.

Rangkuman

- Setiap permainan mempunyai gerak dasar yang beda-beda.
- Gerakan-gerakan dasar dapat dikombinasikan sesuai kebutuhannya.
- Gerakan jalan dan lompat dan jalan, lari, lompat adalah gerakan kombinasi.
- *Passing* dan servis merupakan gerakan dasar pada permainan bola voli.
- *Passing* dalam permainan voli adalah istilah melambungkan bola.
- Menendang dan menahan bola adalah gerakan dasar dalam permainan sepak bola.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.

   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Jalan kaki menyilang ☐
   b. Jalan jinjit silang ☐
   c. Melompat berputar ☐
   d. Melompat satu kaki ☐
   e. Kombinasi jalan dan melompat ☐
   f. Kombinasi lari dan meluncur ☐
   g. Kombinasi lari dan melompat ☐
   h. Kombinasi jalan, lari, dan lompat ☐
   i. Kombinasi menekuk lutut ☐
   j. Kombinasi mengayun lengan ke samping ☐
   k. Kombinasi mengayunkan lengan dan meliukkan badan ☐
   l. *Passing* dan servis ☐
   m. Memantulkan bola ☐
   n. Menendang dan mengontrol bola ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah

   ____

Evaluasi Bab 6

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Aba-aba ‘bersedia’ pada lari cepat menunjukkan bahwa pelari harus dalam posisi ....
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. duduk
   d. lari
2. Pada lari cepat, pelari yang menang adalah pelari yang ....
   a. sampai paling akhir
   b. tercepat sampai
   c. terkuat tolakannya
   d. cepat melakukan awalan
3. Kita dapat menjaga keselamatan dalam sebuah permainan dengan cara ....
   a. membantu lawan
   b. mematuhi aturan permainan
   c. memilih tempat yang berbatu
   d. memilih tempat yang berpasir
4. Gerakan melambungkan bola dalam voli disebut ....
   a. servis
   b. *passing*
   c. *stopping*
   d. *smash*
5. *Dribbling* adalah ....
   a. gerakan menahan bola
   b. gerakan memotong arah
   c. gerakan memantulkan bola
   d. gerakan melempar bola
6. Saat menendang bola, badan kita bertumpu pada ....
   a. kaki di samping bola
   b. kaki di belakang bola
   c. kaki di depan bola
   d. kaki di atas bola
7. Dalam bola basket, tinggi maksimal memantulkan bola adalah ....
   a. setinggi dada
   b. setinggi pinggang
   c. setinggi lutut
   d. setinggi badan

8. Gerakan melompat sangat bergantung pada kekuatan otot ....
   a. lengan
   b. perut
   c. kaki
   d. betis
9. Saat kita memukul bola pada *passing* posisi kaki seharusnya ....
   a. ditekuk
   b. jinjit
   c. diluruskan
   d. disilangkan
10. Saat memantulkan bola basket, posisi badan seharusnya ....
   a. condong ke depan
   b. bungkuk
   c. tegak
   d. meliuk

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

1. Gerakan memantulkan sering terdapat pada olahraga ....
2. Pada umumnya, bola voli dipegang oleh tangan ....
3. Jika kita akan melakukan *passing* pada bola voli, kaki dibuka selebar ....
4. Kita memantulkan bola dengan menggunakan ... tangan.
5. Jika kita menendang, maka tendanglah bagian ... bola.

C. Ayo peragakan.

1. Lakukanlah gerak kombinasi mengayun dan meliukkan badan tiga kali.
2. Lakukanlah gerak jalan silang sejauh 10 m.
3. Lakukanlah *dribbling* sejauh 5 m bolak balik.

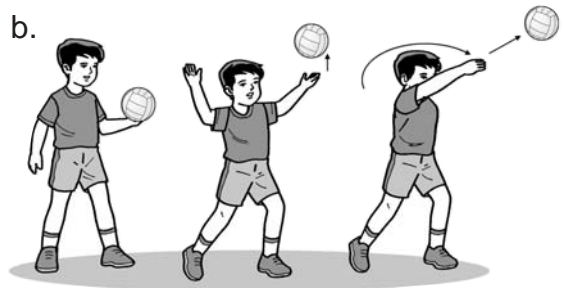
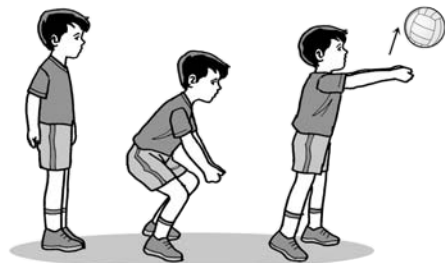
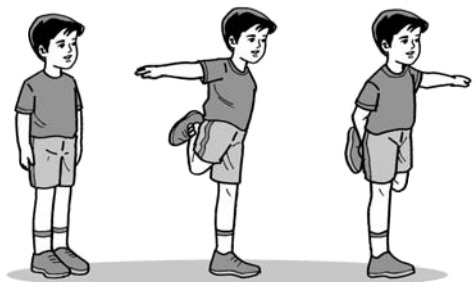
D. Jodohkan pernyataan dan gambaran berikut.

1. *Passing*
2. Memantul bola
3. Servis
4. Menekuk
5. Mengayun

a.

b.

c.

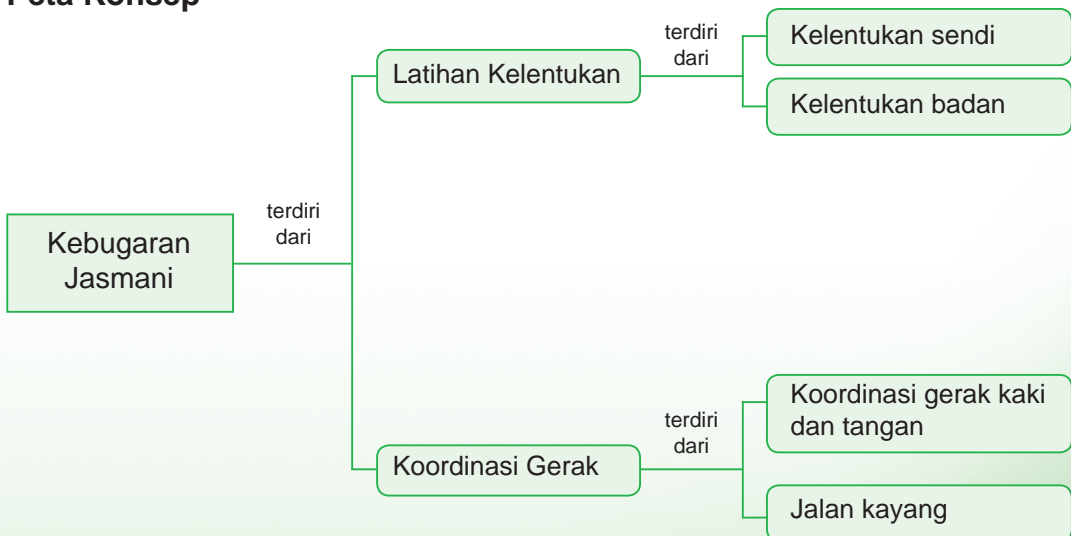
d.

e.

Bab 7

Kebugaran Jasmani

Cobalah perhatikan pemain sepak bola atau bulu tangkis yang hebat. Mereka bergerak di lapangan dengan bebas dan tidak kaku. Hal ini karena mereka memiliki kelentukan otot.

Para pemain atau atlet hebat memiliki kelentukan dan kelenturan tubuh yang hebat. Berbagai latihan mereka lakukan untuk meningkatkan kelentukan tersebut. Kelentukan tubuh sangat berguna agar otot kita tidak kaku. Dengan kelentukan tersebut, kita bisa bergerak lebih leluasa.

Peta Konsep

- Kebugaran Jasmani — terdiri dari:
  - Latihan Kelentukan — terdiri dari:
    - Kelentukan sendi
    - Kelentukan badan
  - Koordinasi Gerak — terdiri dari:
    - Koordinasi gerak kaki dan tangan
    - Jalan kayang

Kata Kunci

Kelentukan, kebugaran jasmani, kelenturan, sendi, koordinasi, jalan kayang

A Latihan Kelentukan

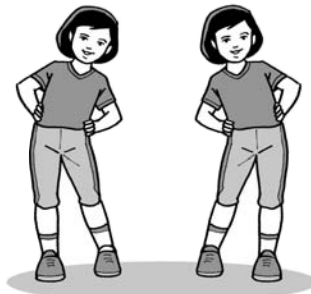
Untuk melatih kelentukan tubuh ada berbagai latihan yang dapat kita lakukan. Praktikkanlah latihan-latihan berikut.

1. Kelentukan Sendi

a. Kelentukan Sendi Pinggang

1) Liukkan pinggang ke kiri dan ke kanan dan tahanlah selama 8 hitungan.

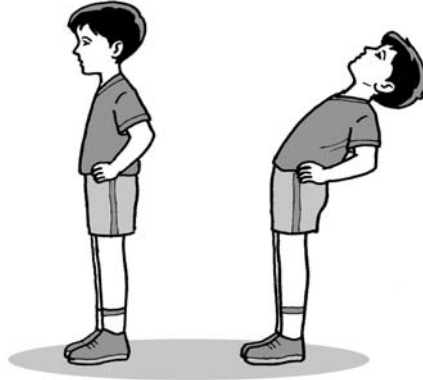
Gambar 7.1 Kelentukan sendi pinggang 1

2) Putarlah pinggang ke arah kanan dan kiri sebanyak 8 hitungan.

Gambar 7.2 Kelentukan sendi pinggang 2

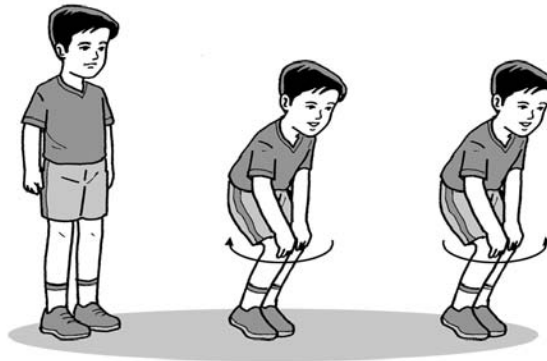
b. Kelentukan Sendi Togok

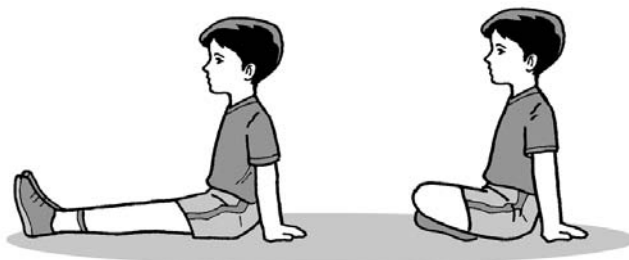
1) Lentingkan badan dari posisi tidur. Tahanlah sebanyak 8 hitungan.

Gambar 7.3 Kelentukan sendi togok 1

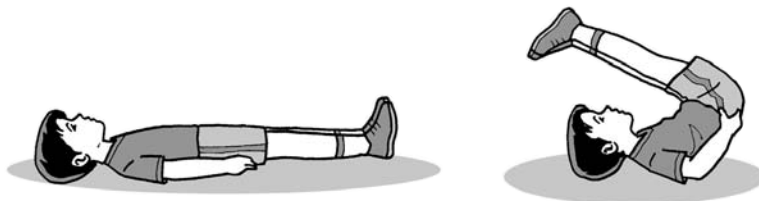
2) Berdirilah dengan tegap. Tarik badan ke belakang dan tangan memegang pinggang. Tahanlah sebanyak 8 kali hitungan

Gambar 7.4 Kelentukan sendi togok 2

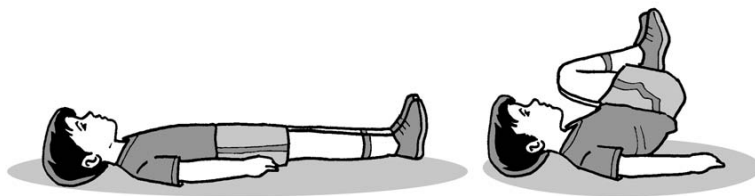
c. Kelentukan Sendi Lutut

1) Lutut agak ditekuk dengan punggung sedikit dibungkukkan. Putarlah kedua lutut ke kiri dan ke kanan. Lakukan setiap gerakan sebanyak 8 kali.

Gambar 7.5 Kelentukan sendi lutut 1

2) Lipatlah kedua lutut dari sikap duduk. Tahanlah sebanyak delapan kali hitungan.

Gambar 7.6 Kelentukan sendi lutut 2

2. Kelentukan Badan

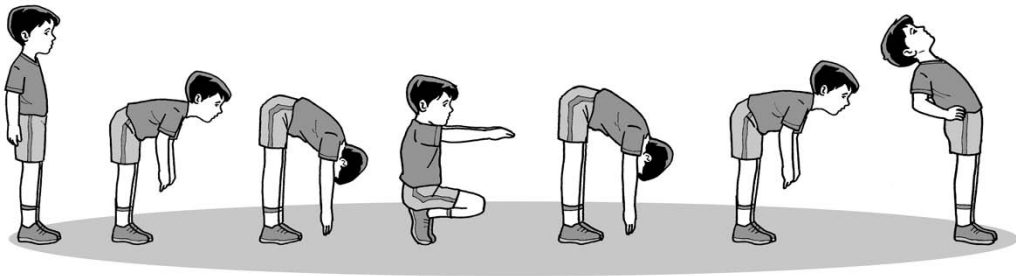
a. Tidurlah telentang dengan kedua tangan rapat di sisi badan. Angkatlah kedua kaki hingga ujung kaki di atas kepala. Tangan mendorong panggul. Pertahankan posisi tersebut hingga hitungan ke-8.

Gambar 7.7 Kelentukan badan 1

b. Tidurlah telentang dan angkatlah kaki perlahan-lahan. Bengkokkan lutut sehingga kedua lutut berada di atas muka. Tahanlah sampai 8 hitungan.

Gambar 7.8 Kelentukan badan 2

B Latihan Koordinasi Gerak

1. Kombinasi Gerak Kaki dan Tangan

Kita akan melakukan kombinasi gerakan kaki dan tangan. Koordinasi yang baik sangatlah diperlukan. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Rapatkan kaki dan tangan lurus di samping badan.
c. Bungkukkan badan ke depan, kedua kaki lurus.
d. Tundukkan kepala dan ujung tangan menyentuh lantai.
e. Jongkoklah sambil mengangkat tumit dan kedua tangan lurus ke depan.
f. Kembalilah pada posisi c dan d.
g. Tarik badan ke belakang dan tangan memegang pinggang. Tengadahkan kepala ke atas.
h. Lakukan sebanyak 8 hitungan.

Gambar 7.9 Kombinasi gerak kaki dan tangan

2. Jalan Kayang

Masih ingat dengan latihan kelentukan sendi punggung? Sekarang kita akan melakukannya lagi. Tetapi, sekarang kita akan mengabungkannya dengan berjalan. Bila belum bisa melakukannya sendiri, mintalah bantuan temanmu. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Dimulai dengan berdiri tegak dan kaki terbuka.
b. Lengkungkan punggung ke belakang. Dimulai dengan menggerakkan ujung jari diikuti oleh lengan dan bahu.
c. Mintalah seseorang untuk menahan bobot badanmu.
d. Sikap badan ke belakang ini dimulai dari jari tangan kemudian menurunkan badan ke bawah.
e. Kepala tetap pada posisi tegak di antara kedua lengan dan pandangan diarahkan ke lantai.
f. Berjalanlah sejauh 4 meter. Koordinasikan gerak tangan dan kakimu.

Gambar 7.10 Jalan kayang

Petunjuk Guru

Berdiskusilah dengan siswa tentang kegunaan kelentukan tubuh. Siswa bisa jadi memiliki tingkat kelentukan yang berbeda. Maka lakukanlah dengan perlahan. Jangan memaksakan siswa jika mereka merasakan sakit. Jika siswa belum mampu melakukan latihan sendiri, lakukanlah secara berpasangan.

Rangkuman

- Latihan kelentukan sangat berguna bagi kelenturan otot.
- Selain itu kelentukan dapat membentuk otot agar tidak kaku.
- Dengan melakukan latihan-latihan kelentukan, maka tubuh kita akan menjadi luwes dalam bergerak.
- Sendi yang dapat dilatih kelentukannya adalah sendi pinggang, sendi punggung, sendi togok, dan sendi lutut.
- Dalam melakukan gerakan kombinasi, koordinasi gerak sangat diperlukan.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Latihan kelentukan sendi pinggang ☐
   b. Latihan kelentukan sendi togok ☐
   c. Latihan kelentukan sendi lutut ☐
   d. Latihan kelentukan badan ☐
   e. Kombinasi gerak kaki dan tangan ☐
   f. Jalan kayang ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 7

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

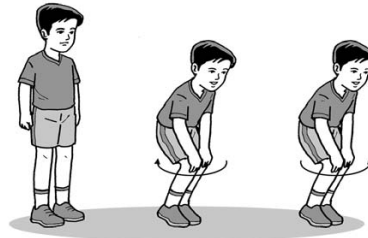
1. Latihan kelentukan berguna untuk ....
   a. memperbesar otot
   b. mengeraskan sendi
   c. melenturkan otot
   d. mengencangkan otot
2. Gerakan kayang melatih sendi ....
   a. lutut
   b. pinggang
   c. togok
   d. bahu
3. Meliukkan badan ke kiri dan ke kanan termasuk melatih kelentukan ....
   a. sendi pinggang
   b. kaki
   c. lengan
   d. tungkai
4. Gerakan pemanasan berguna untuk ....
   a. mempersiapkan tubuh sebelum pendinginan
   b. mempersiapkan otot sebelum melakukan kegiatan inti
   c. membentuk otot sesuai dengan yang diinginkan
   d. melenturkan otot
5. Melipat kedua lutut dari sikap duduk melatih kelentukan sendi ....
   a. kaki
   b. sikut
   c. lutut
   d. pinggang

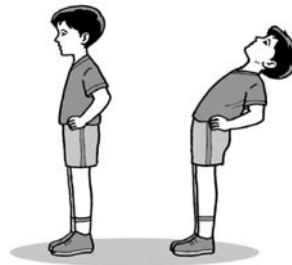
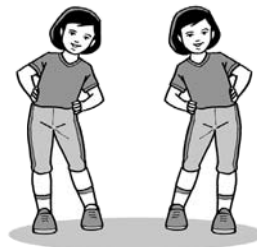
B. Ayo peragakan.

1. Lakukanlah gerakan yang melatih sendi togok.
2. Lakukanlah gerakan yang melatih sendi pinggang.
3. Lakukanlah gerakan kombinasi gerak kaki dan tangan.

C. Jodohkan pernyataan dengan gambar berikut.

1. Melatih sendi togok

a.

2. Melatih sendi pinggang

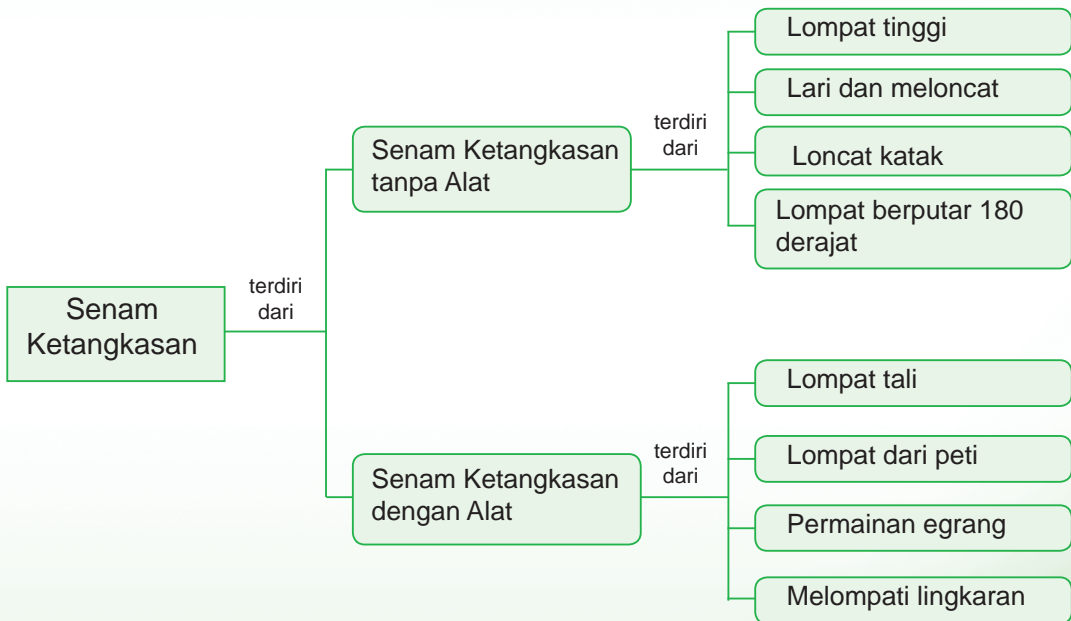
3. Melatih sendi lutut

4. Sikap kayang

5. Salah satu gerak kombinasi

e.

Bab 8

Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan melatih tubuh kita agar tetap tangkas dan bugar. Apa kamu pernah melakukan gerak senam ketangkasan? Mari kita pelajari dan praktikkan beberapa jenis gerak senam ketangkasan. Ayo lakukan senam ini dengan tetap berhati-hati. Kesalahan gerakan bisa menyebabkan otot kamu sakit. Senangnya mempunyai badan yang tangkas dan gesit.

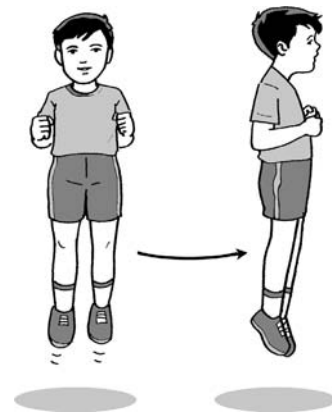
Peta Konsep

Kata Kunci

Senam, ketangkasan, alat, lompat, lari, berputar, egrang

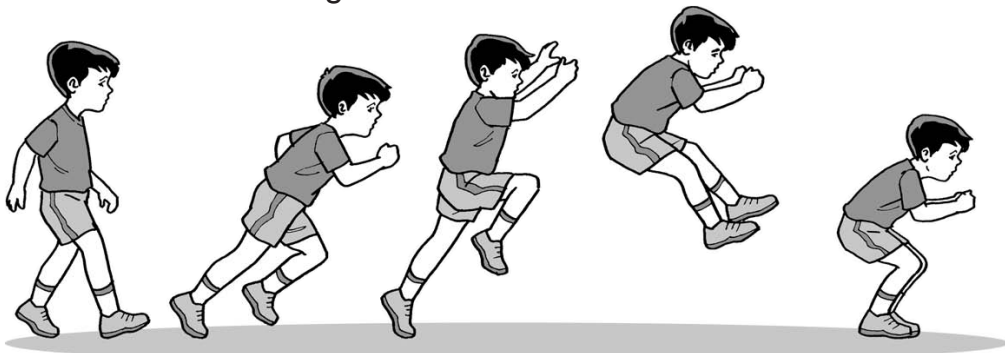
A Senam Ketangkasan tanpa Alat

Gerakan senam melibatkan berbagai gerakan yang mempunyai tujuan masing-masing. Senam ketangkasan tanpa alat adalah gerakan tanpa menggunakan alat. Gerakan-gerakan ini harus dilakukan secara beraturan serta membutuhkan kekuatan dan ketangkasan dalam bergerak. Praktikkanlah latihan-latihan senam ketangkasan tanpa alat berikut ini.

1. Lompat dan Berputar

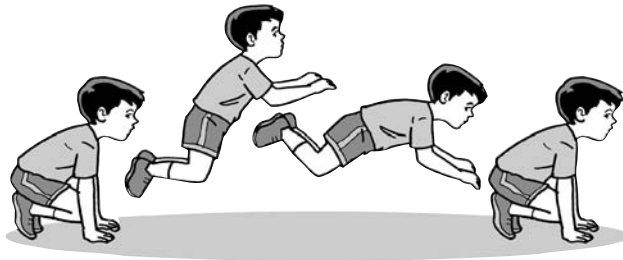
a. Berdirilah dengan tegak.
b. Letakkan lengan di samping badan dan tangan mengepal.
c. Lompat-lompatlah di tempat.
d. Lompatan harus semakin tinggi.
e. Kemudian melompat berputar 90 derajat.

Gambar 8.1 Lompat dan berputar

2. Lari dan Meloncat

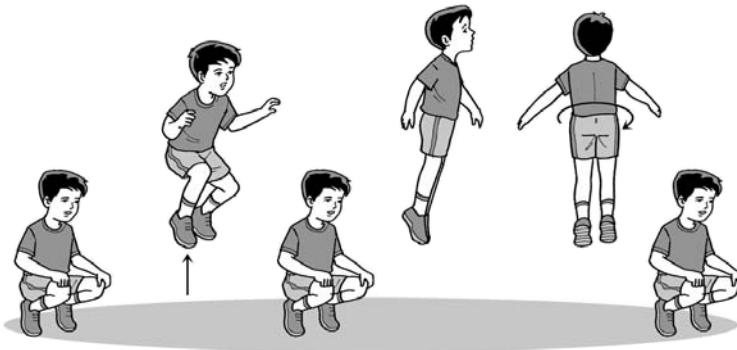
a. Berdirilah dengan tegak.
b. Larilah beberapa langkah.
c. Loncatlah sejauh mungkin.
d. Mendaratlah dengan kedua kakimu dalam sikap jongkok.
e. Lakukan berulang kali.

Gambar 8.2 Lari dan meloncat

3. Loncat Katak

Loncat katak dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. Posisi badan jongkok dan agak condong ke depan.
b. Kedua telapak tangan di atas lantai.
c. Kaki dibuka selebar bahu dan agak menjinjit.
d. Kemudian loncatlah ke depan. Lakukan loncatan seperti katak, dengan posisi akhir kembali jongkok.
e. Lakukanlah beberapa kali.

Gambar 8.3 Loncat katak

4. Lompat Berputar 180 Derajat di Udara

a. Berjongkoklah dengan ujung kakimu.
b. Melompatlah sebanyak dua kali.
c. Kemudian melompatlah setinggi-tingginya sambil memutar badan kamu di udara.
d. Lakukanlah beberapa kali.

Gambar 8.4 Lompat berputar di udara

Petunjuk Guru

Berhati-hatilah dalam melakukan senam ketangkasan. Lakukan pemanasan yang cukup untuk menghindari cedera. Jelaskan secara sederhana otot mana yang mereka gunakan pada setiap gerakan.

B Senam Ketangkasan dengan Alat

Kegiatan senam dengan menggunakan alat akan terasa lebih menyenangkan. Alat-alatnya tidak harus mahal. Kita bisa menggunakan barang yang ada di sekitar kita.

1. Lompat Tali

Kali ini cobalah lakukan lompat tali bersama temanmu. Pasti akan terasa lebih menyenangkan. Senam ini membutuhkan sedikitnya tiga orang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

a. Dua orang bertugas memegang dan memutar tali.
b. Yang lainnya melompat ke tali. Pelompat bisa lebih dari satu orang.
c. Percepat putaran tali.
d. Lakukanlah secara bergantian dengan temanmu.

Gambar 8.5 Lompat tali

2. Lompat dari Peti

a. Siapkan peti lompat dengan ketinggian secukupnya, misalnya 80 cm.
b. Naiklah ke atas peti .
c. Rapatkan kedua kaki.
d. Angkat tanganmu.
e. Melompatlah sejauh mungkin.
f. Mendaratlah dengan kedua kakimu.

Gambar 8.6 Lompat dari peti

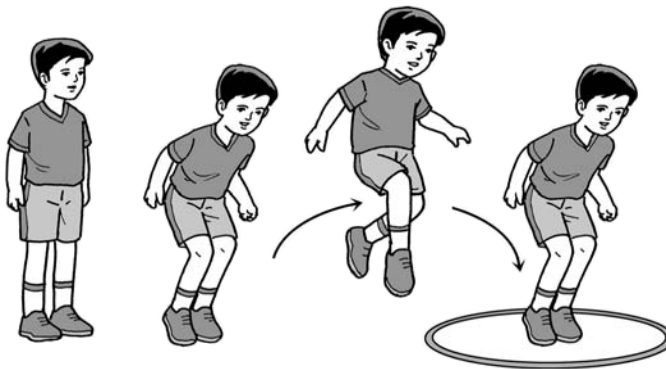
3. Permainan Egrang

Permainan ini adalah permainan tradisional. Egrang terbuat dari bambu. Gunakan egrang yang rendah dahulu sebelum kamu mahir memainkan. Cara bermain egrang adalah sebagai berikut.

a. Peganglah egrang dan letakkan kedua kaki di atas pijakan egrang.
b. Jagalah keseimbangan tubuhmu.
c. Berjalanlah dengan perlahan.
d. Lakukan permainan ini secara berulang.

Gambar 8.7 Permainan egrang

4. Melompati Lingkaran

a. Jajarkan lingkaran yang terbuat dari rotan ataupun ban bekas.
b. Rapatkan kedua tangan.
c. Melompatlah ke dalam lingkaran tersebut.
d. Lakukan gerakan tersebut dengan benar dan berulang.

Gambar 8.8 Melompati lingkaran

Petunjuk Guru

Lakukan berbagai variasi lompatan. Cobalah lakukan dengan menggunakan satu kaki. Atau bisa juga meminta siswa untuk melompati satu atau beberapa lingkaran.

Rangkuman

- Latihan kelentukan sangat berguna bagi kelenturan otot.
- Kelentukan juga dapat membentuk otot yang tidak kaku.
- Dengan melakukan latihan-latihan kelentukan, maka tubuh kita akan menjadi luwes dalam bergerak.
- Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan alat dan tanpa alat.
- Senam ketangkasan tanpa alat di antaranya adalah lompat tinggi, lari dan loncat, loncat dan berputar.
- Senam ketangkasan dengan alat di antaranya adalah lompat tali, lompat dari peti, permainan egrang, dan melompati lingkaran.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Lompat tinggi ☐
   b. Lari dan meloncat ☐
   c. Lompat berputar 180 derajat di udara ☐
   d. Loncat katak ☐
   e. Lompat tali ☐
   f. Lompat dari peti ☐
   g. Permainan egrang ☐
   h. Melompati lingkaran ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 8

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Yang termasuk senam ketangkasan dengan alat adalah ....
   a. melompat
   b. berguling
   c. lompat tali
   d. lompat tinggi
2. Egrang terbuat dari bahan ....
   a. besi
   b. plastik
   c. bambu
   d. kertas
3. Tinggi peti dalam lompatan harus disesuaikan agar ....
   a. aman
   b. tidak sakit
   c. mudah dinaiki
   d. sukar dinaiki
4. Selain melatih ketangkasan, egrang juga dapat melatih ....
   a. kelenturan
   b. kelentukan
   c. keseimbangan
   d. kekuatan
5. Melompat tali termasuk senam ketangkasan ....
   a. beregu
   b. tanpa alat
   c. dengan alat
   d. individu

B. Jawablah pertanyaan berikut.

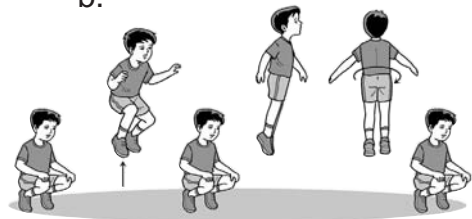
1. Apa manfaat latihan kelentukan?
2. Sebutkan beberapa bentuk latihan ketangkasan tanpa alat.
3. Sebutkan beberapa bentuk latihan ketangkasan dengan alat.
4. Apa yang kamu ketahui tentang egrang?
5. Bagaimana cara bermain egrang dengan baik?

C. Jodohkan pernyataan dengan gambar berikut.

1. Lompat 180 derajat di udara

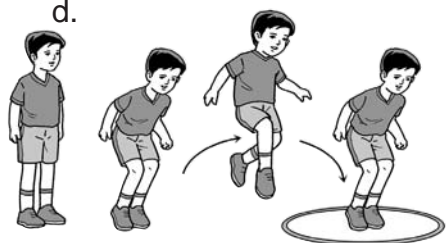
a.

2. Senam ketangkasan dengan alat

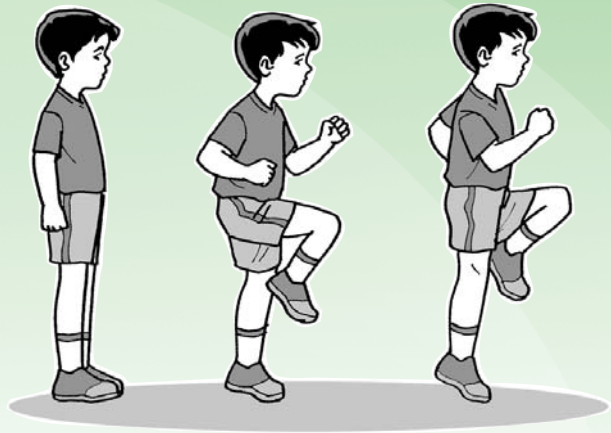
b.

3. Permainan egrang

c.

4. Lompat tali

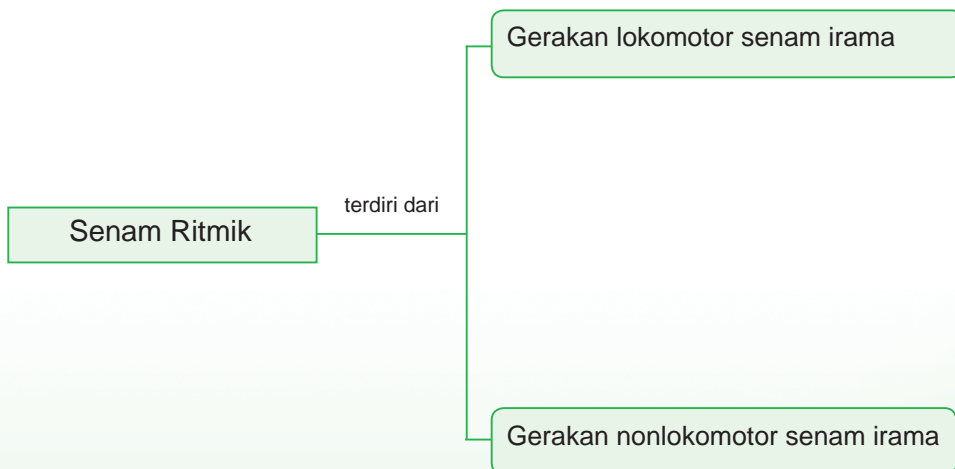
d.

D. Ayo peragakan.

1. Lakukanlah gerakan melompat berputar 180 derajat di udara.
2. Lakukanlah dua senam ketangkasan yang menggunakan alat.

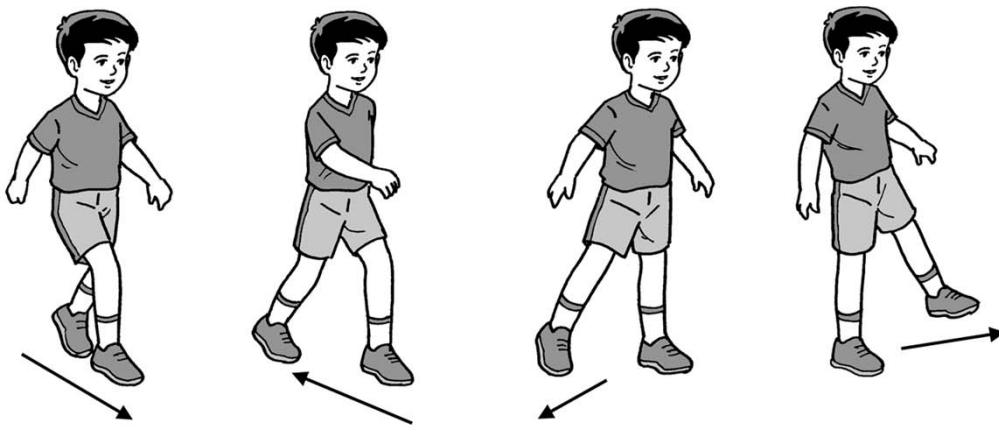
Bab 9

Senam Ritmik

Senam ritmik mempunyai aturan sendiri. Jumlah pengulangan gerakannya ditentukan. Senam ini bisa dilakukan dengan atau tanpa musik. Namun tentu saja akan lebih menyenangkan jika gerakan yang kita lakukan diiringi musik, bukan?

Rajinlah melakukan senam agar tubuh kita terjaga kebugarannya. Ayo kita berlatih gerak berirama.

Peta Konsep

A Gerakan Lokomotor Senam Irama

1. Latihan 1 (gerakan kaki)

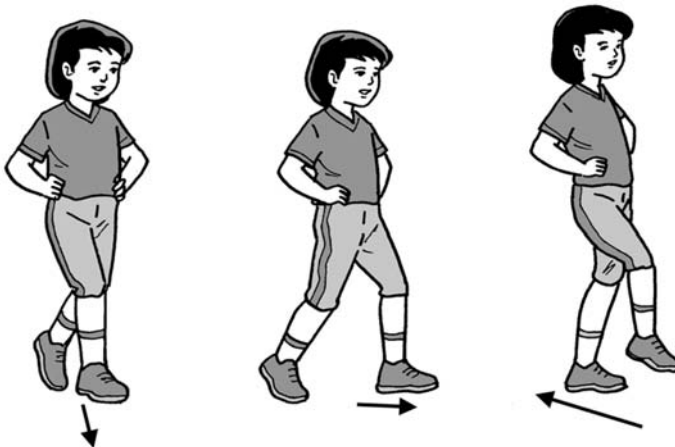
a. Melangkahlah 4 langkah ke depan kemudian 4 langkah ke belakang.
b. Melangkahlah 4 langkah serong kanan kemudian 4 langkah serong kiri.
c. Lakukan secara bergantian sampai kembali ke tempat semula.

Gambar 9.1 Latihan 1 gerakan lokomotor

2. Latihan 2

a. Pada hitungan 1 – 2 langkahkan kaki ke kanan. Saat kaki dilangkahkan tangan diangkat ke atas sambil dikepal.
b. Pada hitungan 3 – 4 langkahkan kaki ke kiri. Saat kaki dilangkahkan, tangan diangkat ke atas sambil dikepal.
c. Pada hitungan 5 – 6 langkahkan kaki ke kanan. Saat kaki dilangkahkan, tangan diangkat ke atas sambil dikepal.
d. Pada hitungan 3 – 4 langkahkan kaki ke kiri. Saat kaki dilangkahkan, tangan diangkat ke atas sambil dikepal.

Gambar 9.2 Latihan 2 gerakan lokomotor

3. Latihan 3

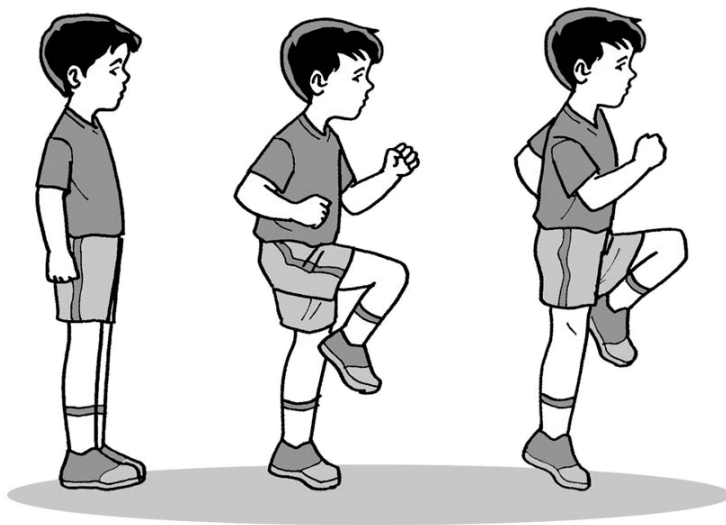
a. Pada hitungan 1 – 2 langkahkan kaki serong kanan. Tangan berada di pinggang.
b. Pada hitungan 3 – 4 langkahkan kaki serong kiri. Tangan berada di pinggang.
c. Pada hitungan 5 – 8 melangkahlah mundur sebanyak 4 langkah.

Gambar 9.3 Latihan 3 gerakan lokomotor

Petunjuk Guru

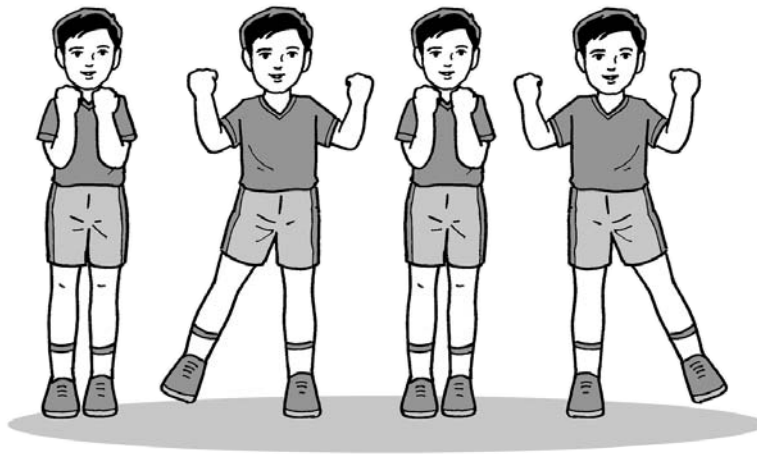
Lakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan. Jika dirasakan sulit, lakukan gerakan satu per satu. Bisa dimulai gerakan kaki dulu. Jika telah menguasai, baru ditambah gerakan tangan. Gunakan variasi-variasi gerakan tangan jika siswa telah benar menguasai gerakan dasar.

B Gerakan Nonlokomotor Senam Irama

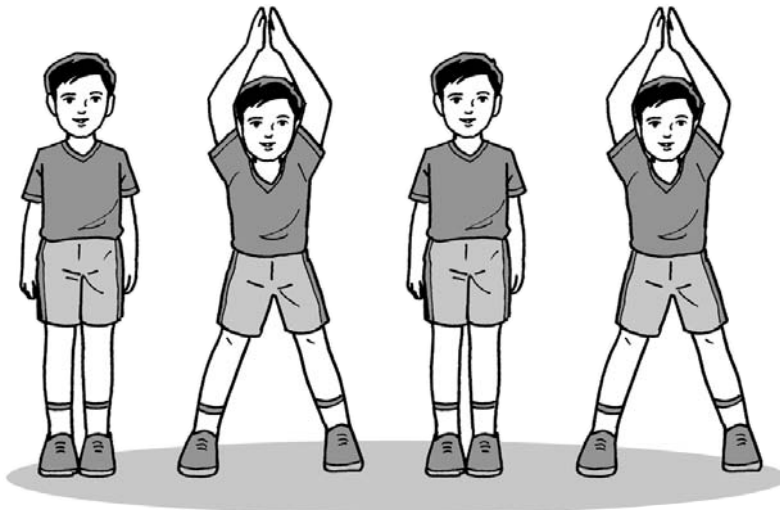
1. Latihan 1

a. Lakukan gerakan jalan di tempat.
b. Angkat kaki sampai membentuk sudut 90º.
c. Ayunkan lengan ke arah dagu berlawanan dengan kaki.
d. Kepalkan tangan saat mengayun.
e. Lakukan gerakan ini sampai 3 × 8 hitungan.

Gambar 9.4 Latihan 1 gerakan nonlokomotor

2. Latihan 2

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Tekuk kedua siku di depan dada.
c. Hitungan 1, melangkahlah ke kanan dan kedua tangan dibuka.
d. Hitungan 2, kaki kiri merapat ke kaki kanan dan kedua tangan kembali ke depan dada.
e. Hitungan 3, melangkahlah ke kiri dan kedua tangan dibuka ke samping.
f. Hitungan 4, kaki kanan mengikuti kaki kiri dan kedua tangan kembali ke depan dada.
g. Lakukan gerakan ini sampai 3 × 8 hitungan.

Gambar 9.5 Latihan 2 gerakan nonlokomotor

3. Latihan 3

a. Berdirilah dengan tegak.
b. Kedua tangan berada di samping.
c. Bukalah kakimu.
d. Bertepuklah di atas kepalamu.
e. Berdiri kembali dengan kaki rapat dan tangan di bawah.

Gambar 9.6 Latihan 3 gerakan nonlokomotor

Info Olahraga

Senam Pagi Indonesia (SPI) merupakan salah satu jenis olahraga senam yang termasuk kelompok senam umum. Senam umum adalah suatu jenis olahraga senam yang memiliki ciri khas tersendiri, yaitu mudah, murah, meriah, massal, dan manfaat. SPI termasuk salah satu jenis senam aerobik dan dapat dilakukan dengan menggunakan irama musik.

(**sumber**: *www.kpsnusantara.com*)

Rangkuman

- Senam ritmik adalah gerakan senam yang mengikuti irama tertentu.
- Senam ritmik terdiri dari gerakan dalam pola tertentu.
- Senam ritmik dapat dilakukan dengan atau tanpa musik.
- Gerakan senam ritmik terdiri dari gerakan lokomotor dan nonlokomotor.
- Iringan musik dapat membuat senam ritmik lebih indah dan dilakukan dengan bersemangat.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   Gerakan Lokomotor Senam Ritmik
   a. Latihan 1 ☐
   b. Latihan 2 ☐
   c. Latihan 3 ☐
   Gerakan Nonlokomotor Senam Ritmik
   a. Latihan 1 ☐
   b. Latihan 2 ☐
   c. Latihan 3 ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 9

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

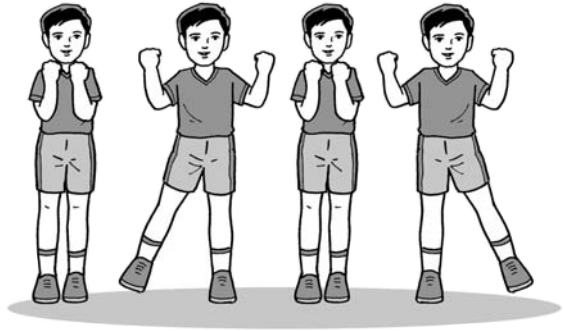
1. Gerak berirama artinya ....
   a. gerakan yang diiringi lagu
   b. gerakan yang serasi dengan irama
   c. gerakan yang cepat
   d. gerakan tanpa alat musik
2. Fungsi utama gerak ritmik yaitu melatih ....
   a. kecepatan
   b. keserasian
   c. kelincahan
   d. kekuatan
3. Gerakan senam irama lebih cocok diiringi oleh ....
   a. sajak
   b. puisi
   c. lagu
   d. musik
4. Senam ritmik disebut juga ....
   a. senam kesegaran
   b. senam irama
   c. senam kesehatan
   d. senam lantai
5. Gerakan senam yang termasuk gerak berirama adalah senam ....
   a. permainan
   b. SKJ
   c. ketangkasan
   d. lantai

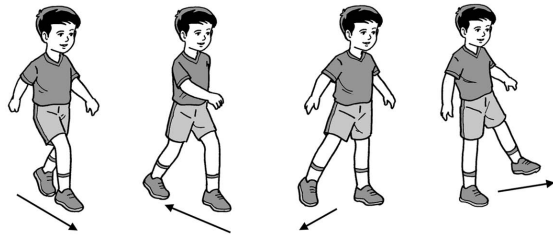
B. Jawablah pertanyaan berikut.

1. Apa yang dimaksud gerak berirama?
2. Mengapa gerak berirama harus mengikuti ketentuan hitungan gerak tertentu?
3. Apa perbedaan gerak lokomotor dan nonlokomotor?
4. Sebutkan langkah-langkah salah satu latihan gerakan lokomotor senam ritmik.
5. Sebutkan salah satu latihan gerakan nonlokomotor senam ritmik.

C. Jodohkan pernyataan dengan gambar berikut.

1. Gerak lokomotor

a.

2. Gerak nonlokomotor

b.

D. Ayo peragakan.

1. Lakukanlah 2 gerakan senam lokomotor.
2. Lakukanlah 2 gerakan senam nonlokomotor.

Bab 10

Renang

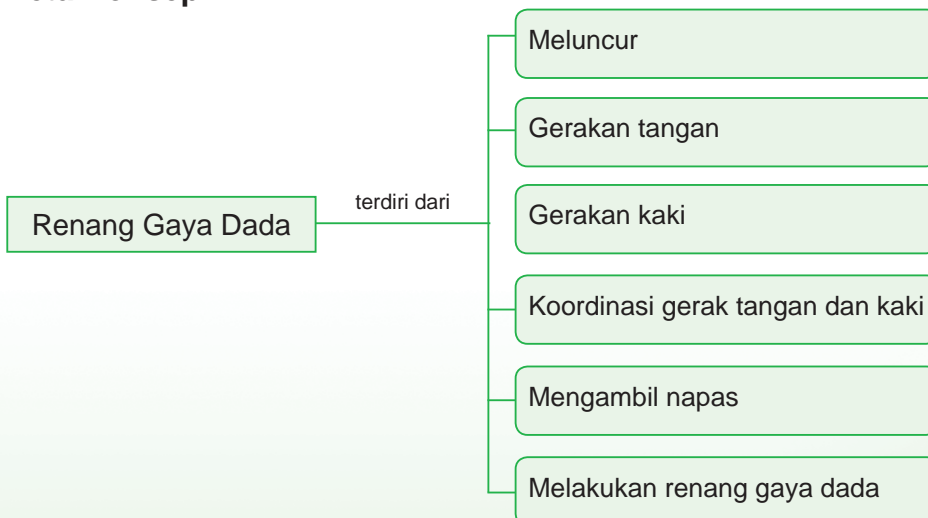
Sekarang waktunya berolahraga di dalam air. Olahraga ini dapat memperkuat otot kita. Selain memperlancar peredaran darah, olahraga ini juga sangat menguras energi. Renang menggerakkan seluruh bagian tubuh kita.

Renang adalah salah satu olahraga yang seru dan menyenangkan. Oleh karena itu, mari kita kuasai cara berenang agar kita bisa leluasa main di dalam air.

Pada bab ini, kita akan mempelajari gaya dada. Ini adalah gaya yang dipelajari kebanyakan orang. Gaya ini disebut juga gaya katak.

Peta Konsep

Renang Gaya Dada — terdiri dari:

- Meluncur
- Gerakan tangan
- Gerakan kaki
- Koordinasi gerak tangan dan kaki
- Mengambil napas
- Melakukan renang gaya dada

Kata Kunci

Renang, gaya dada, meluncur, tolakan, mengambil napas

A Meluncur

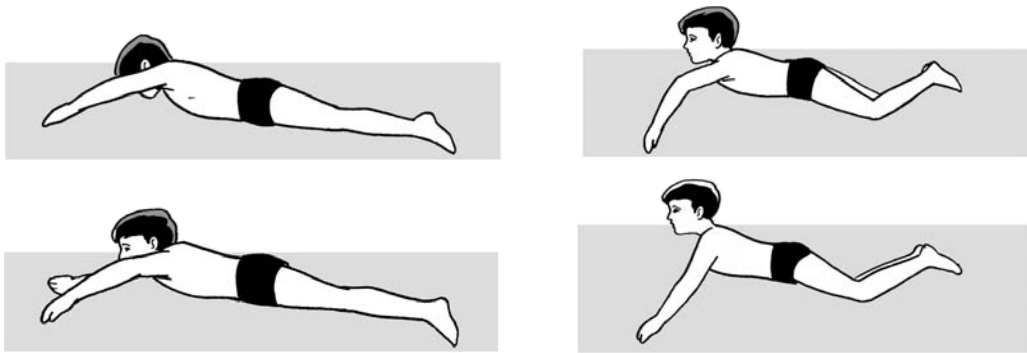
Gerakan meluncur adalah salah satu gerakan dasar dalam berenang. Gerakan meluncur dapat membantu keseimbangan. Untuk mengingat kembali tentang cara meluncur, berikut adalah cara-caranya.

1. Berdirilah di tepi kolam.
2. Angkat tangan sejajar lurus dengan kepala.
3. Lengan menempel di telinga dan ibu jari saling terkait.
4. Salah satu kaki menempel pada dinding kolam dan ditekuk.
5. Tolakkan kedua kaki ke dinding sekuat-kuatnya secara bersama-sama.
6. Ketika meluncur, diamkan tangan dan kaki.
7. Biarkan badan mengapung di air dan tahan napas beberapa saat.
8. Lakukan gerakan ini beberapa kali.

Gambar 10.1 Meluncur

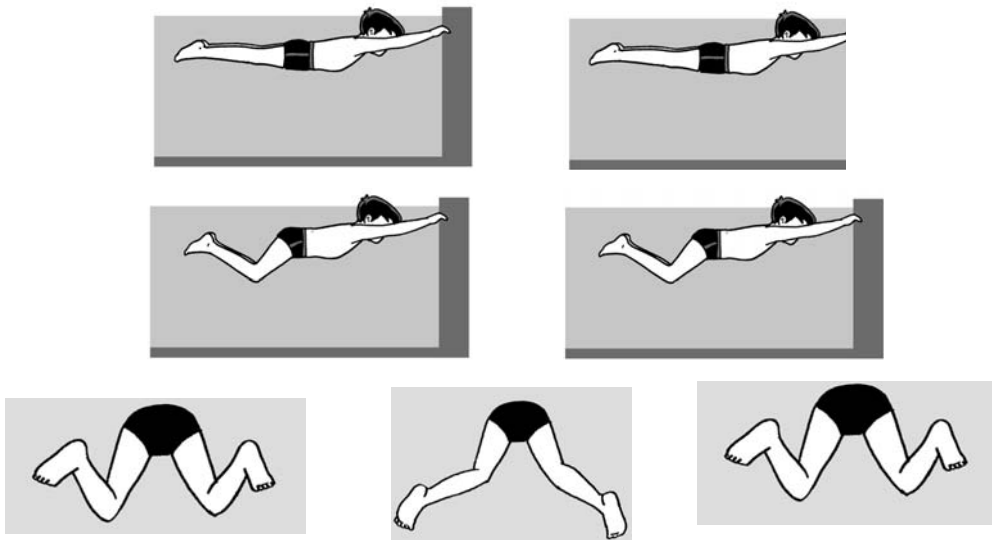
B Gerakan Tangan

Tangan adalah salah satu bagian tubuh terpenting dalam berenang. Gerakan tangan dapat membantu untuk dapat bergerak dalam air. Selain itu, gerakan tangan berguna untuk menjaga keseimbangan. Untuk melatih gerakan tangan sebaiknya dilakukan di kolam setinggi dada. Cara menggerakkan tangan adalah sebagai berikut.

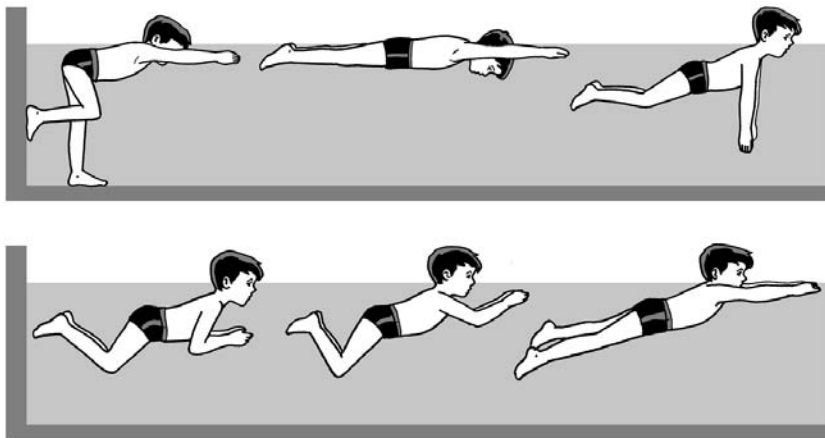
1. Luruskan kedua tangan dengan jari rapat. Kedua telapaknya menghadap ke bawah.
2. Gerakkan tangan kanan ke samping kanan dan tangan kiri ke samping kiri.
3. Tariklah kedua tangan membentuk siku di bawah perut.
4. Setelah itu tariklah kembali ke depan.
5. Ulangi gerakan tersebut.

Gambar 10.2 Gerakan tangan

C Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada gaya dada dapat dilatih di pinggir kolam. Cara menggerakkan kaki pada gaya dada adalah sebagai berikut.

1. Telungkupkan badan dan luruskan kaki ke belakang.
2. Kepala berada di permukaan air.
3. Tarik tumit ke arah pinggul dengan menekuk lutut ke arah samping.
4. Buka kaki lebar-lebar dan jari kaki menghadap ke luar.
5. Rapatkan tumit dengan meluruskan kaki ke belakang
6. Lakukan berulang-ulang sampai gerakannya kamu kuasai.

Gambar 10.3 Gerakan kaki

D Koordinasi Gerak Tangan dan Kaki

Cara menggabungkan kedua gerakan ini adalah sebagai berikut.
1. Telungkupkan badan dengan posisi lengan yang lurus.
2. Lakukan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan.
3. Ketika lengan selesai mengayuh, kaki ditekuk.
4. Gerakan tangan ke depan harus bersamaan dengan gerakan kaki ke belakang.

Gambar 10.4 Koordinasi gerak tangan dan kaki

E Mengambil Napas

Pengambilan napas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian naikkan kepala sedikit ke atas permukaan air dan langsung mengambil napas. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
1. Ketika kedua tangan dibuka ke samping, kepala dan dagu diangkat ke depan ke permukaan air untuk mengambil napas.
2. Ketika kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk kembali ke dalam air untuk mengeluarkan napas.
3. Ketika mengambil napas dengan hidung maka dikeluarkan melalui hidung. Pengeluaran napas dilakukan sedikit demi sedikit.

F Melakukan Renang Gaya Dada

Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan.

Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Lakukan gerakan meluncur.
2. Bukalah tangan lalu tarik ke samping di bawah perut. Kaki disepakkan ke belakang dan ambillah napas.
3. Saat tangan selesai mengayuh, kaki mulai ditekuk kembali.
4. Buanglah napas di dalam air melalui hidung bersamaan dengan meluruskan tangan ke depan.
5. Latihlah gerakan ini agar kamu menjadi mahir.

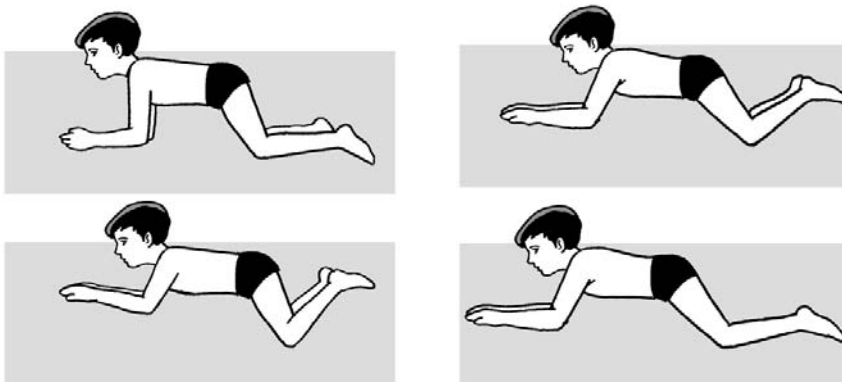
Berikut ini ada beberapa tips untuk kalian dalam melakukan renang gaya dada.

1. Ketika mulai belajar tangan berpegangan pada pinggir kolam, kemudian gerakkan kaki seperti di atas. Lakukan sampai lancar.
2. Kamu bisa meminta seorang teman untuk memegangi tanganmu, sehingga kamu bisa menyeberangi kolam dengan menggerakkan kaki dan tangan tetap dipegangi temanmu. Untuk anak-anak, orang tua/pelatih renang bisa melakukan ini.

   Kaki seringkali tidak mengapung di permukaan air, melainkan terlalu ke bawah. Hal ini dikarenakan kepala tidak masuk ke dalam air.

   Oleh karena itu saat berlatih kaki ini sekaligus dijadikan sebagai sarana untuk berlatih gerakan kepala untuk mengambil napas nantinya. Hal ini dilakukan dengan cara memasukkan kepala ke dalam air selama belajar gerakan kaki dan menaikkan kepala hanya bila mau mengambil napas.

3. Setelah lancar, maka sekarang kita agak ke tengah kolam. Kemudian kita mengapungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakkan kaki gaya dada seperti di atas sampai ke pinggir kolam. Lakukan sampai lancar.
4. Setelah itu sekarang mulai belajar menggerakkan tangan. Lakukan 2 atau 3 kali gerakan kaki, kemudian baru gerakkan tangan gaya dada seperti di atas. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar.
5. Setelah cukup lancar, maka mulailah belajar mengambil napas. Ketika tangan bergerak ke samping, maka naikkan kepala sedikit ke atas permukaan air dan langsung ambil napas. Lakukan sampai lancar.
6. Kemudian berlatihlah lebih ke tengah dan berenang untuk mencapai pinggir kolam. Lakukan terus sampai bisa selebar kolam renang.

Setelah lancar, mulailah perbaiki renang gaya dadamu. Gerakan kaki dan tangan bergantian yaitu 1 kali gerakan kaki, 1 kali gerakan tangan, dan ambil napas. Gerakan tangan jangan terlalu lebar, melainkan agak ke bawah (hal ini akan memberikan dorongan yang lebih kuat sekaligus memudahkan pengambilan napas).

Gambar 10.5 Renang gaya dada

Info Olahraga

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

(Sumber: *www.wikipedia.org)*

Petunjuk Guru

- Guru membimbing dan mengarahkan siswa untuk melakukan setiap gerakan renang gaya dada dengan baik dan benar.
- Guru dapat memberikan aba-aba khusus untuk setiap gerakan renang gaya dada.
- Guru dapat mengoreksi setiap kesalahan gerakan renang yang dipraktikkan siswa.

Rangkuman

- Gaya dada disebut juga gaya katak. Gerakan renang gaya dada mirip dengan gerakan katak.
- Gaya dada memiliki 4 gerakan dasar.
- Gerakan tersebut yaitu gerakan meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, dan gerakan mengambil napas.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa melakukan:
   a. Gerakan meluncur ☐
   b. Menggerakkan tungkai ☐
   c. Menggerakkan lengan ☐
   d. Mengambil napas saat berenang dengan gaya dada ☐
   e. Mengombinasikan gerakan lengan dan kaki renang gaya dada ☐
3. Kesulitan saya dalam melakukan gerakan itu adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 10

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Peralatan yang sering digunakan dalam berenang adalah ....
   a. piyama
   b. pakaian olahraga
   c. baju ketat
   d. training
2. Jika kamu belum bisa berenang, sebaiknya memilih kolam yang ....
   a. dalam
   b. dingin
   c. dangkal
   d. luas
3. Cara membuang napas dalam renang gaya dada adalah melalui ....
   a. mata
   b. mulut
   c. hidung
   d. telinga
4. Saat kita mengambang di atas air, seharusnya kita ....
   a. mendiamkan seluruh tubuh
   b. mengayuhkan tangan
   c. menggerakkan seluruh tubuh
   d. menggerakkan kaki bergantian

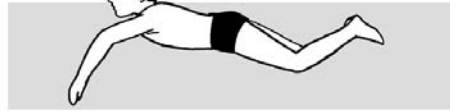
5. Gaya dada disebut juga gaya ....
   a. kupu-kupu c. katak
   b. lumba-lumba d. ikan
6. Bagian tubuh yang mendorong badan saat meluncur adalah ....
   a. kepala c. kaki
   b. tangan d. badan
7. Posisi badan saat melakukan gaya dada adalah ....
   a. telentang c. membungkuk
   b. telungkup d. terkujur
8. Gerakan mengambil napas pada gaya dada dilakukan saat ....
   a. tangan dibuka ke bawah c. tangan lurus ke depan
   b. tangan dibuka ke samping d. tangan mengayuh
9. Kegunaan olahraga renang adalah ....
   a. membuat otot kuat
   b. melancarkan peredaran air
   c. membuat kita tahan cuaca dingin
   d. tidak takut air
10. Gerakan kaki saat berenang gaya katak adalah ....
   a. tangan lurus ke depan
   b. selalu lurus ke belakang
   c. serupa ketika katak berenang
   d. searah jarum jam

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.
1. Renang adalah salah satu olahraga ....
2. Peredaran ... kita akan menjadi lancar dengan olahraga renang.
3. Dalam gaya dada, kita mengeluarkan napas melalui ....
4. Awal latihan gaya dada dimulai dengan latihan ....
5. Kita mengeluarkan napas saat gaya dada di ....

C. Ayo peragakan.
1. Lakukan teknik pernapasan dalam gaya dada.
2. Lakukan gerakan meluncur.
3. Lakukan gerakan tangan pada gaya dada.
4. Lakukan gerakan kaki pada gaya dada.
5. Lakukan gaya dada sejauh 5 meter.

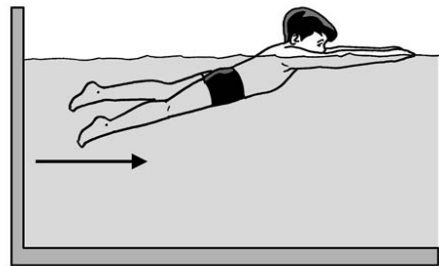
D. Jodohkan pernyataan dengan gambar berikut.

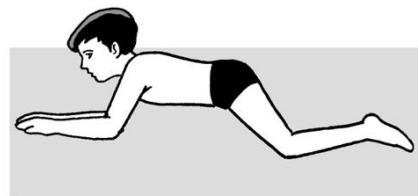
1. Gerakan meluncur

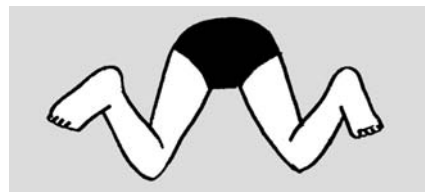
a.

2. Gerakan mengambil napas

b.

3. Gerakan mengeluarkan napas

c.

4. Gerakan tangan gaya dada

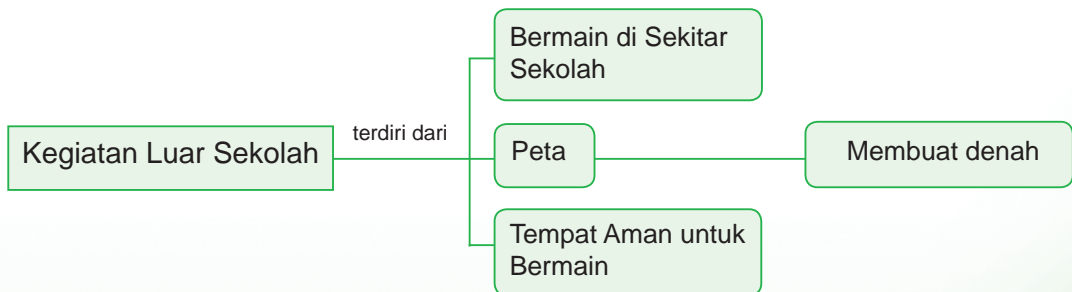
d.

5. Gerakan kaki gaya dada

e.

Bab 11

Kegiatan Luar Sekolah

Asyik…bermain lagi bersama teman-teman di sekolah. Siswa dalam satu sekolah biasanya berasal dari tempat yang berbeda. Ada yang dari sekitar sekolah tapi ada juga yang berasal dari jauh. Oleh karenanya, kita bisa menemukan teman yang bermacam-macam di sekolah.

Lingkungan sekolah merupakan rumah kedua bagi kita. Di sana kita menghabiskan waktu untuk belajar dan bermain. Banyak sekali kegiatan yang bisa dilakukan di sekolah.

Peta Konsep

Lingkungan, bermain, peta, jejak, lokasi, denah, kegiatan

A Bermain di Sekitar Sekolah

Mengenal lingkungan sekolah dapat memberikan kita banyak keuntungan. Kita akan mudah untuk menemukan letak teman kita jika kita membutuhkan bantuannya. Kenali lingkungan sekolahmu dengan baik.

Dengan berjalan mengelilingi lingkungan sekolah, kita dapat mengambil manfaat sebagai berikut.

1. Memperkaya pengetahuan.
2. Meningkatkan jiwa sosial kita.
3. Meningkatkan keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain.
4. Menanamkan rasa cinta pada tanah air.

Untuk mengenal lingkungan sekolah, kita tidak hanya cukup melihat peta sekolah saja. Kita harus berjalan mengitari sekolah kita. Ingatlah untuk membawa teman yang tahu betul tentang lingkungan itu. Atau kita juga bisa meminta bantuan guru kita untuk memberikan pengarahannya sebelum kita berjalan. Berjalanlah mengitari sekolahmu dengan mengikuti pengarahan gurumu.

Gambar 11.1 Bermain di halaman sekolah

B Peta

Pernahkah kamu membaca peta? Peta adalah gambar yang menunjukkan tempat-tempat. Peta sangat berguna untuk mengetahui letak suatu tempat. Peta digunakan sebagai alat bantu kegiatan penjelajahan. Ayo lakukan kegiatan penjelajahan di sekolah dengan menggunakan peta.

Cobalah berjalan mengelilingi sekolahmu dengan peta yang ada di tanganmu. Tentukan target yang akan kamu kunjungi dan lihatlah letaknya di peta.

Ajaklah teman-temanmu untuk berjalan mengitari daerah sekolah berdasarkan target yang kamu buat. Untuk membuat perjalananmu mengasyikkan, kamu bisa mengitari sekolah sambil melakukan permainan mencari jejak.

Mencari jejak sangat menyenangkan. Kamu atau temanmu bisa menjadi penentu lokasi. Caranya adalah sebagai berikut.

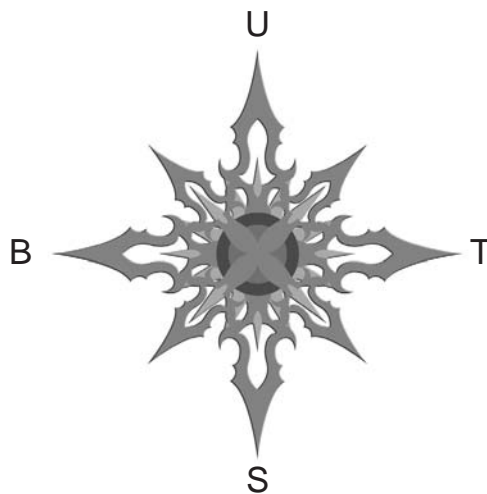
Gambar 11.2 Peta sekolah

1. Sebelum melakukan permainan, tentukan lokasi yang akan dituju.
2. Cobalah mengunjungi lokasi tersebut.
3. Gambarlah beberapa buah peta sederhana yang menunjukkan lokasi tersebut.
   (*akan dibicarakan di bawah).
4. Berikan simbol-simbol sebagai penunjuk peta.
5. Bagilah temanmu dalam beberapa kelompok.
6. Berangkatkan mereka dari lokasi yang sama, tetapi dengan alur peta yang berbeda.
7. Tunggulah siapa pemenangnya.

1. Membuat Denah

Denah adalah sebuah peta kecil. Biasanya ia menggambarkan lingkungan yang lebih kecil. Kegunaan denah adalah memberitahu posisi sesuatu. Biasanya sulit untuk memberitahu lokasi kepada seseorang dengan perkataan. Denah membuat tempat yang digambarkan seolah-olah dilihat dari atas.

Gambar 11.3 Denah

Dalam denah biasanya disertai dengan arah mata angin. Arah utara selalu menunjuk ke arah atas, seperti gambar berikut.

Gambar 11.4 Mata angin

Arah angin sangat berguna ketika kita mengadakan perjalanan menggunakan kompas. Dengan kompas kita akan tahu arah mana yang kita tuju. Kompas sering digunakan oleh para penjelajah hutan untuk menemukan posisi dirinya sendiri atau posisi orang lain.

Selain arah mata angin biasanya kita memberikan simbol atau tanda-tanda pada denah. Tanda tersebut adalah pesan yang memiliki arti tersendiri, misalnya:

Artinya belok kanan

Artinya belok kiri

Artinya berbalik arah

Artinya dilarang masuk

Gambar 11.5 Simbol pada denah

Banyak sekali tanda lain yang lazim digunakan. Kamu pun bisa membuat tanda kamu sendiri. Beritahukan tandamu kepada temanmu agar mereka tidak kebingungan.

Info Olahraga

Kegiatan mencari jejak sudah dilakukan sejak zaman dahulu kala. Nenek moyang kita tidak menggunakan peta. Tetapi, mereka menggunakan ilmu astronomi untuk membuat peta. Ada juga yang menggunakan arah angin dan kekuatan penciuman untuk membaca jejak hewan atau seseorang.

Petunjuk Guru

Berilah anak suatu denah mengenai sekolah. Simpanlah suatu barang di lokasi tertentu. Mintalah anak untuk mencarinya berdasarkan petunjuk yang diberikan. Kegiatan ini bisa dibuat perorangan atau bisa juga dibuat beregu.

C Tempat yang Aman untuk Bermain

Tempat yang aman adalah penting agar kita bisa melakukan kegiatan dengan nyaman. Tempat itu bisa berupa lapangan atau pun rumah temanmu. Lapangan mempunyai banyak keuntungan. Selain ia bisa digunakan untuk memainkan berbagai macam permainan, lapangan juga bisa digunakan untuk mengumpulkan banyak teman.

Gambar 11.6 Taman sekolah aman untuk bermain

Ada beberapa tempat yang harus kita hindari untuk menjadi tempat bermain, yaitu:

- Tempat tegangan listrik tinggi.
  Tiang bertegangan tinggi sangat bahaya untuk didekati. Jauhilah tempat ini.
- Tempat bermain di sisi sungai besar.
  Hindarilah tempat bermain ini. Tempat ini rawan terjadi kecelakaan terutama saat ada air bah. Air bah datang tanpa diduga dan bisa menghanyutkan orang-orang yang ada di sungai.
- Tempat bermain dekat jalan raya.
  Di jalan raya banyak kendaraan bergerak dengan cepat. Di tempat ini rawan sekali terjadi kecelakaan yang memakan korban nyawa. Hindarilah tempat semacam ini untuk melakukan permainan.

Rangkuman

- Lingkungan sekitar sekolah adalah lingkungan tempat kita bermain dan belajar.
- Kenalilah lingkungan tersebut agar kita merasa nyaman dan merasa memiliki. Kita harus turut serta menjaga lingkungan sekitar agar tetap nyaman dan sehat.
- Kegiatan mencari jejak akan membantu kita mengenal lingkungan sekitar kita. Kegiatan ini akan membantu kita belajar membaca simbol dan memetakannya dalam kehidupan.
- Peta adalah gambar yang menunjukkan tempat-tempat.
- Peta sangat berguna untuk mengetahui letak suatu tempat. Peta digunakan sebagai alat bantu kegiatan penjelajahan.
- Denah adalah sebuah peta kecil. Kegunaan denah adalah memberitahu posisi sesuatu.
- Tempat yang aman adalah penting agar kita bisa melakukan kegiatan dengan nyaman.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa memahami:
   a. cara mengikuti jejak ☐
   b. cara membuat denah ☐
   c. cara memilih tempat bermain yang aman ☐
3. Kesulitan saya dalam memahami bab ini adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 11

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Peta kecil mengenai suatu tempat atau ruangan disebut ….
   a. mata angin
   b. kompas
   c. denah
   d. petunjuk
2. Arah utara dalam mata angin selalu menunjuk ke ….
   a. atas
   b. kanan
   c. bawah
   d. samping
3. Tempat bermain yang ideal adalah ....
   a. dekat tebing terjal
   b. dekat lapangan luas
   c. di tempat listrik tegangan tinggi
   d. lapangan dan taman yang luas
4. Kegiatan jalan-jalan di sekolah bertujuan untuk ....
   a. mengetahui rumah guru
   b. mengenal lingkungan sekolah
   c. menumbuhkan rasa cinta sekolah
   d. melakukan hiburan
5. Instruksi adalah ....
   a. tata cara
   b. denah
   c. petunjuk
   d. gambar

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

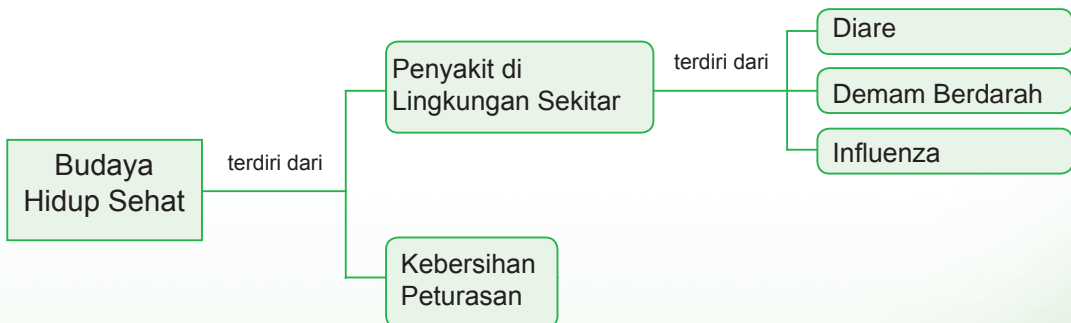
1. Bermain di sungai besar berbahaya karena sewaktu-waktu akan ada air ....
2. Arah angin selalu ada pada ....
3. Sebelah kanan utara pada mata angin adalah ....
4. … berguna untuk menunjukkan arah mata angin.
5. Gambar yang menunjukkan tempat suatu lokasi dan tampak seolah-olah dari atas adalah ....

Bab 12

Budaya Hidup Sehat

Diare, demam berdarah, dan influenza sangat terkenal di lingkungan kita. Penyakit-penyakit ini dapat menular dari satu penderita ke orang lain. Pengetahuan tentang penyakit ini sangat berguna untuk mencegah terjangkitnya penyakit ini.

Ingatlah bahwa mencegah itu lebih baik daripada mengobati. Oleh karenanya, marilah kita pelajari tentang penyakit ini dengan saksama.

Peta Konsep

Kata Kunci

Sehat, penyakit, kebersihan, diare, dehidrasi, oralit, demam berdarah, demam, pusing, influenza, peturasan, bersin, menguras

A Penyakit di Lingkungan Sekitar

1. Diare

Diare adalah penyakit yang mengganggu pencernaan. Penyakit ini lebih populer dengan nama penyakit mencret. Diare menyebabkan perut kita sakit dan sering buang air besar. Tinja penderita diare berupa cairan encer.

Penyakit ini sangat berbahaya. Penderitanya akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi adalah kekurangan cairan tubuh. Sehingga badan kita akan menjadi lemas. Apabila tidak ditangani dengan baik, diare akan membahayakan nyawa penderita.

Diare dapat ditularkan melalui berbagai macam cara. Bisa melalui lalat, tangan, atau makanan yang kotor.

Lalat yang hinggap pada tempat yang kotor akan membawa bibit penyakit. Lalat ini akan memindahkan penyakit dari tempat yang kotor ke tempat lain yang dihinggapinya, misalnya makanan.

Tangan yang kotor saat makan juga akan membawa bibit penyakit ke makanan. Maka dari itu, cucilah tangan dengan sabun sebelum kita memakan sesuatu. Sabun dapat mematikan bibit penyakit dengan cepat. Membersihkan tangan bisa juga dengan cairan pencuci tangan lainnya. Sehingga kita tidak perlu membilas tangan kita.

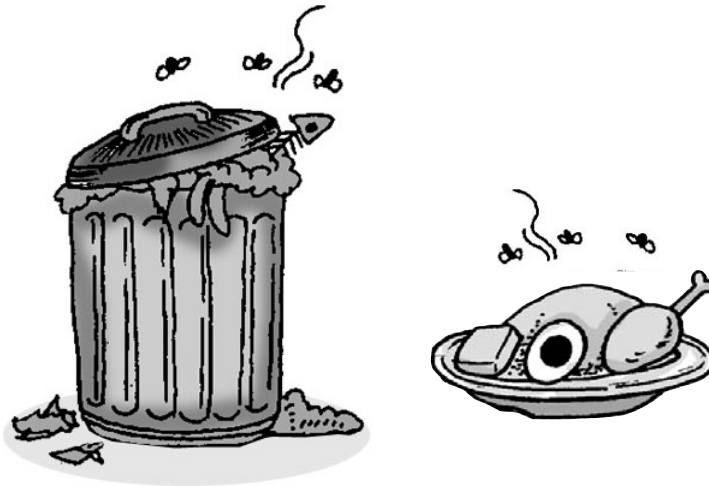
Gambar 12.1 Diare

Makanan yang terkena debu atau dihinggapi lalat juga sangat membahayakan kita. Jika dimakan, makanan itu akan masuk ke perut kita membawa bibit penyakit. Makanan yang dijual di pinggir jalan biasanya, kesehatannya kurang terjaga.

a. Penyebab Diare

Diare disebabkan oleh bibit penyakit (virus, bakteri, atau jamur) keracunan makanan, atau alergi terhadap suatu makanan. Bibit penyakit diare banyak tersebar di lingkungan yang kotor. Bibit penyakit ini biasanya masuk bersama makanan yang kita makan.

Selain itu, berhati-hatilah ketika memilih makanan. Pilihlah makanan yang benar-benar sehat dan memiliki izin dari pemerintah. Izin ini biasanya berupa nomor seri yang bisa kita temukan di wadah suatu makanan.

Jika kita alergi terhadap suatu makanan, lebih baik kita menghindari memakannya. Tubuh kita akan menolak makanan itu dengan memberikan respon yang buruk. Jika kita alergi terhadap susu sapi, sebaiknya kita tidak meminumnya. Lebih baik kita memilih jenis susu lain, seperti susu kedelai atau susu lainnya.

Gambar 12.2 Penyebab diare

Info Kesehatan

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air, dan oksigen, dan makanan berserat.

(**Sumber**: *Gizi dan Pola Hidup Sehat*: 2004)

b. Pertolongan pada Diare

Salah satu tindakan yang penting dilakukan saat terkena diare adalah memberi banyak minum. Cairan oralit dapat kita gunakan untuk mengganti cairan tubuh yang terbuang. Oralit dapat dibeli di apotek atau di toko obat.

Larutan gula dan garam bisa juga digunakan untuk menggantikan oralit. Perbandingan takaran gula dan garam untuk 200 CC air adalah 2 sendok teh, setengah sendok makan garam. Air putih, air teh, air tajin, atau air sup baik untuk penderita diare. Sebagai makanannya, berilah penderita makanan yang halus seperti bubur. Hindari makanan yang pedas. Jika diare tidak berhenti, segera bawa penderita ke dokter terdekat.

c. Pencegahan terhadap Diare

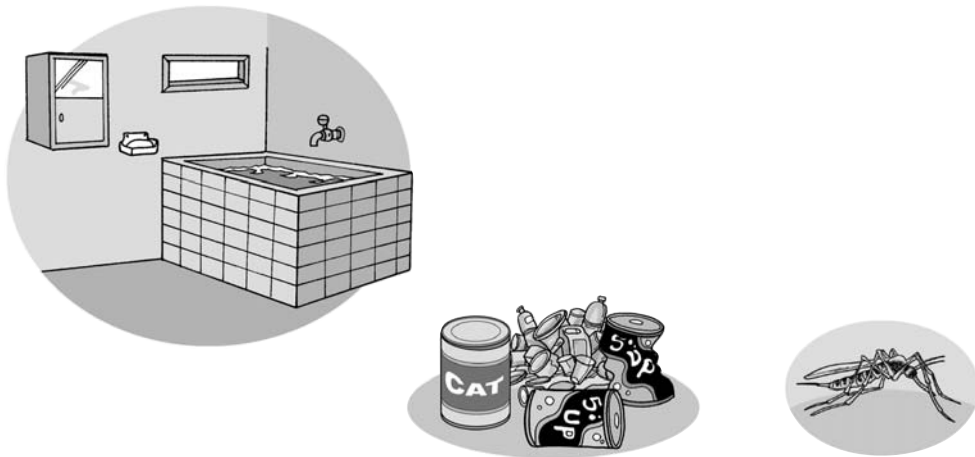
Berbagai cara dapat kita lakukan untuk menghindari diare. Cara-caranya adalah sebagai berikut.

1) Mencuci tangan sebelum makan.
2) Makan makanan yang telah dimasak. Makanan yang masak akan membunuh kuman pada makanan itu. Tetapi jika terlalu matang, kandungan vitaminnya akan hilang.
3) Buang air besar pada tempatnya.
4) Menutup makanan agar terhindar dari binatang pembawa penyakit, seperti lalat atau kecoa.

Gambar 12.3 Mencuci tangan dapat mencegah diare

2. Demam Berdarah

Demam berdarah adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh virus *Dengue* dan ditularkan oleh nyamuk. Penyakit ini disebut juga penyakit DBD (Demam Berdarah Dengue). Virus ini hidup pada nyamuk *Aedes Aegypti*. Nyamuk ini menggigit mangsanya pada pagi dan sore hari. Ia hidup di tempat yang gelap dan lembab. Nyamuk *Aedes Aegypti* berwarna hitam dan berbintik-bintik putih.

Nyamuk *Aedes Aegypti* berkembang biak di air yang bersih. Ia bertelur dan menyimpannya di tempat-tempat penampungan air. Contohnya bak mandi, kaleng bekas, bambu, tempayan, dan lain-lain.

Gambar 12.4 Tempat yang bisa menjadi berkembang biaknya nyamuk

a. Gejala Penyakit Demam Berdarah
   1) Penderita mengalami panas tinggi dari selama 2 – 7 hari.
   2) Timbul bintik merah pada kulit.
   3) Badan lemah, lesu, dan rasa nyeri pada ulu hati.
   4) Berkurang nafsu makan.
   5) Pada hari ke-4 dapat terjadi pendarahan.

b. Pertolongan pada Penderita Demam Berdarah

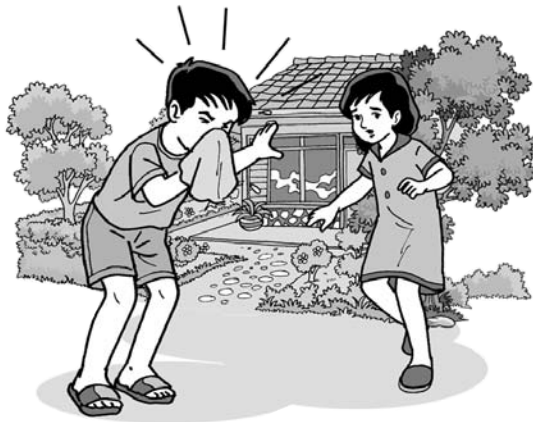
   Jika ada penderita demam berdarah, hal yang pertama dilakukan adalah memberi obat penurun panas dan minum yang banyak. Obat penurun panas dimaksudkan untuk menurunkan panas penderita.

c. Pencegahan Demam Berdarah
   1) Menguras bak mandi.
   2) Mengubur kaleng atau apapun yang dapat menjadi tempat tergenangnya air.
   3) Menutup tempat air.
   4) Membersihkan bak mandi secara rutin.

3. Influenza

Influenza adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Influenza disebabkan virus atau alergi terhadap debu. Kita sering menyebut penyakit ini flu dan batuk. Ketika menderita penyakit influenza, hidung akan tersumbat dan mengeluarkan lendir.

Gejala terjadinya influenza adalah demam, bersin-bersin, sakit tenggorokan, badan terasa lemah, otot terasa nyeri, batuk, dan sakit kepala.

a. Cara Penularan Influenza
   Influenza mudah sekali menyebar. Virus influenza mudah sekali terbang ke udara dan menyebar ke orang di sekitar penderita. Oleh karenanya jika kamu menderita penyakit ini, gunakanlah masker agar orang di sekitarmu tidak tertular.

Gambar 12.5 Cara penularan influenza

b. Pencegahan Terhadap Influenza
   1) Makanlah makanan yang bergizi.
   2) Istirahat yang cukup.
   3) Berolahragalah secara teratur.

B Kebersihan Peturasan

Rumah yang baik mempunyai peturasan yang terjaga kebersihan-nya. Peturasan adalah bagian rumah yang berfungsi untuk mandi dan buang air. Dengan peturasan yang baik, kebersihan dan kesehatan rumah akan lebih terjaga.

Berikut adalah cara menjaga peturasan agar tetap bersih.

1. Mencuci lantai setiap hari.
2. Menggunakan cairan karbol untuk menghilangkan bau atau membunuh kuman di peturasan.
3. Selalu menyiram lubang jamban hingga bersih setelah meng-gunakannya.

Gambar 12.6 Menyiram peturasan

Rangkuman

- Lingkungan rumah yang sehat akan menjaga penghuninya tetap sehat juga.
- Penyakit yang sering ditimbulkan dari lingkungan yang kurang sehat adalah diare, demam berdarah, dan influenza.
- Diare ditimbulkan oleh infeksi virus atau bakteri, keracunan makanan, atau juga alergi makanan.
- Demam berdarah disebabkan oleh virus *dengue* yang ditularkan oleh nyamuk Aedes Aegypti.
- Influenza disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan.
- Peturasan adalah bagian rumah yang berfungsi untuk mandi dan buang air.
- Dengan peturasan yang baik, kebersihan dan kesehatan rumah akan lebih terjaga.

Refleksi

1. Setelah mempelajari bab ini saya merasa:
   a. senang
   b. tidak senang
   c. tidak tahu
2. Bubuhi tanda (✓) pada daftar cek berikut yang telah kamu kuasai.
   Setelah mempelajari bab ini saya bisa memahami:
   1. Penyakit diare
      a. penyebab diare ☐
      b. pengobatan diare ☐
      c. pencegahan diare ☐
   2. Penyakit demam berdarah
      a. penyebab DBD ☐
      b. pengobatan DBD ☐
      c. pencegahan DBD ☐
   3. Penyakit influenza
      a. penyebab influenza ☐
      b. pengobatan influenza ☐
      c. pencegahan influenza ☐
   4. Cara memelihara kebersihan petusaran ☐
3. Kesulitan saya dalam memahami bab ini adalah
   ____
   ____

Evaluasi Bab 12

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Diare disebabkan oleh ....
   a. virus
   b. nyamuk
   c. jamur
   d. lalat
2. Minuman yang berguna bagi penderita diare adalah ....
   a. air jus wortel
   b. air kelapa
   c. air garam
   d. air putih
3. Kekurangan cairan tubuh disebut juga ....
   a. diare
   b. dengue
   c. iritasi
   d. dehidrasi

4. Salah satu hewan penyebar penyakit diare adalah ....
   a. kecoa
   b. ikan
   c. nyamuk
   d. lalat
5. Virus dengue hidup pada ....
   a. nyamuk Aedes Aegypti
   b. makanan berdebu
   c. air bak yang bersih
   d. makanan basi
6. Nyamuk Aedes Aegypti menggigit mangsanya pada ....
   a. malam hari
   b. tengah hari
   c. sore hari
   d. pagi hari
7. Penyakit demam berdarah disebut juga ....
   a. penyakit malaria
   b. DBD
   c. Dengue
   d. TBC
8. Virus yang menyebar melalui udara ialah virus penyebab penyakit ....
   a. diare
   b. influenza
   c. DBD
   d. malaria
9. Nyamuk Aedes Aegypti bertelur di ....
   a. limbah pabrik
   b. air kotor
   c. air bak minum
   d. air bersih
10. Salah satu pencegahan influenza adalah ....
    a. berolahraga
    b. bermain terus
    c. tidur larut malam
    d. pergi ke dokter

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

1. Diare disebabkan oleh virus, bakteri, keracunan makanan, dan ....
2. Fungsi utama peturasan adalah ... dan ....
3. ... air peturasan harus berjalan dengan lancar.
4. Pada hari ke-4 dan ke- ... biasanya penderita DBD akan muntah darah.
5. ... adalah bubuk gula dan garam untuk mengurangi dehidrasi.

Evaluasi Semester 2

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar.

1. Pada lari cepat, pelari yang menang adalah pelari yang ....
   a. sampai paling akhir
   b. tercepat sampai akhir
   c. terkuat tolakannya
   d. melakukan awalan dengan baik
2. Gerakan melambungkan bola dalam voli disebut ....
   a. servis
   b. *passing*
   c. *dribbling*
   d. *stopping*
3. Saat memantulkan bola basket, posisi badan seharusnya ....
   a. condong ke depan
   b. bungkuk
   c. tegak
   d. jongkok
4. Meliukkan badan ke kiri dan ke kanan termasuk melatih kelentukan ....
   a. sendi pinggang
   b. kaki
   c. lengan
   d. tangan
5. Melipat kedua lutut dari sikap duduk melatih kelentukan sendi ....
   a. kaki
   b. sikut
   c. lutut
   d. engsel
6. Yang termasuk senam ketangkasan dengan alat adalah ….
   a. melompat
   b. berguling
   c. lompat tali
   d. berlari
7. Selain melatih ketangkasan, egrang juga dapat melatih ….
   a. kelenturan
   b. kelentukan
   c. keseimbangan
   d. daya tahan
8. Fungsi utama gerak ritmik yaitu melatih ....
   a. kecepatan
   b. keserasian
   c. kelincahan
   d. kepekaan
9. Gerakan senam yang termasuk gerak berirama adalah senam ....
   a. permainan
   b. SKJ
   c. ketangkasan
   d. lantai
10. Bagian tubuh yang mendorong badan saat meluncur adalah ….
    a. kepala
    b. tangan
    c. kaki
    d. paha

11. Gerakan mengambil napas pada gaya dada dilakukan saat ….
    a. tangan dibuka ke bawah
    b. tangan menyamping
    c. tangan lurus ke depan
    d. tangan dibuka ke samping
12. Tempat bermain yang ideal adalah ….
    a. dekat tebing terjal
    b. lapangan luas
    c. di tempat listrik tegangan tinggi
    d. di jalan raya
13. Kekurangan cairan tubuh disebut juga ….
    a. diare
    b. dengue
    c. iritasi
    d. dehidrasi
14. Salah satu hewan penyebar penyakit diare adalah ….
    a. kecoa
    b. ikan
    c. nyamuk
    d. lalat
15. Salah satu pencegahan influenza adalah ….
    a. berolahraga
    b. bermain terus
    c. tidur larut malam
    d. makan yang banyak
16. Cara peturasan agar tetap bersih adalah ....
    a. mencuci lap setiap hari
    b. menyiram lubang jamban hingga bersih
    c. mencuci lantai dengan air cuka
    d. mengelap bagian rumah yang berdebu
17. Alat yang digunakan untuk menunjukkan arah mata angin adalah ....
    a. denah
    b. peta
    c. atlas
    d. kompas
18. Gerakan berjalan tegak termasuk gerak ....
    a. senam nonlokomotor
    b. senam lokomotor
    c. senam ketangkasan
    d. senam kelentukan
19. Sikap kayang melatih ....
    a. kelentukan
    b. kekuatan
    c. daya tahan
    d. kehebatan
20. Lompat tinggi merupakan gerakan ....
    a. senam tanpa alat
    b. senam dengan alat
    c. keseimbangan
    d. ketahanan tubuh

B. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar.

1. Jalan ... melatih kelentukan sendi togok.
2. Lompat tali termasuk senam ....
3. Jalan egrang termasuk senam ....
4. Egrang terbuat dari ....
5. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang ....
6. ... perlu dilakukan sebelum kita melakukan berbagai kegiatan ....
7. Gerakan keseimbangan awal pada renang terdapat pada gerakan ....
8. Bagian tubuh untuk mengambil napas pada gaya dada adalah ....
9. Penyakit gangguan pencernaan disebut ....
10. Peta kecil disebut juga ....

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat.

1. Apa yang dimaksud senam tanpa alat?
2. Apa yang dimaksud gerakan nonlokomotor?
3. Jelaskan cara memainkan egrang.
4. Jelaskan cara meluncur gaya dada.
5. Jelaskan cara memelihara kebersihan peturasan.

Glosarium

Bugar : keadaan tubuh yang sehat dan segar

Dengue : penyakit menular yang disebabkan oleh virus dari gigitan nyamuk aedes dengan gejala demam

Diare : penyakit perut dengan gejala mencret atau berak-berak

Dribbling : memantul-mantulkan bola ke lantai atau ke tanah dengan berlari cepat atau pelan dengan langkah-langkah panjang atau pendek

Gerak : peralihan tempat atau kedudukan; upaya atau usaha yang dilakukan anggota badan

Gizi : zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan

Influenza : radang selaput lendir pada rongga hidung yang menyebabkan terganggunya pernapasan; selesma

Jalan : gerak langkah kaki

Jasmani : tubuh atau badan

Kolam : bak yang luas tempat air

Lari : melangkah dengan kecepatan tinggi

Lompat : bergerak dengan mengangkat kaki ke depan dengan kecepatan tinggi

Loncat : lompat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak

Matras : kasur tebal dan padat sebagai alas lantai untuk olahraga senam

Passing : melambungkan bola

Pull up : gerakan mengangkat tubuh dari posisi telentang sampai duduk

Push up : gerakan mengangkat tubuh dalam posisi terlungkup dengan menggunakan kekuatan otot tangan

Renang : menggerakkan badan melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan

Ritmik : irama atau berirama

Sehat : kondisi seluruh badan serta bagian-bagiannya dalam keadaan baik (bebas dari sakit)

Senam : gerak badan dengan gerakan tertentu

Sit up : gerakan mengangkat tubuh dari posisi telentang sampai duduk

Tangkas : cepat, cekatan, atau sigap dan gesit

Tungkai : bagian kaki dari pangkal paha ke bawah

Variasi : bentuk rupa yang berbeda dan bermacam-macam

Virus : penyebab dan penular penyakit berupa mikroorganisme yang tidak dapat dilihat

Indeks

M

N

O

P

R

S

T

V

Lampiran

Jenis Pertandingan Renang

Gaya	Jarak	
	Putera	Puteri
Gaya bebas	100 m	100 m
	200 m	200 m
	400 m	400 m
	1.500 m	1.500 m
Gaya dada	100 m	100 m
	200 m	200 m
Gaya kupu-kupu	100 m	100 m
	200 m	200 m
Gaya punggung	100 m	100 m
	200 m	200 m
Gaya ganti perorangan	200 m	200 m
	400 m	400 m
Gaya ganti estafet	4 × 100 m	4 × 100 m
	4 × 200 m	....

Gaya ganti perorangan:
1. Gaya kupu-kupu
2. Gaya punggung
3. Gaya dada
4. Gaya bebas

Gaya ganti beranting (estafet):
1. Gaya punggung
2. Gaya dada
3. Gaya kupu-kupu
4. Gaya bebas

Daftar Pustaka

Buku

Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champion*. United States: Human Kinetics.

Brown Richard L. dan Hendersen Joe. 2001. *Bugar dengan Lari*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Buku IV Materi Pelatihan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta: Cerdas Jaya

Harsuki. 2004. *Perkembangan Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika

Hendrayana, Yudi. 1995. *Jalan, Lari, Lompat dan Lempar untuk Perguruan Tinggi*. Jepang: Naruto University of Education

Hendrayana, Yudi. 2003. *Permainan Atletik*. Bandung: FPOK UPI

Irianto Kus dan Waluyo Kusno. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama widya

John dan Mary Jean Traetta. 1995. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa

Kosasih, Engkos.1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo

Kravitz, Len. 2001. *Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mahendra, Agus. dan Subroto, Toto. 2006. *Pendekatan Pembelajaran Permainan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Midgley, Rud. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Orr, C. Rob dan Tyler Jene B. 2000. *Dasar-Dasar Renang.* Bandung: Angkasa

Sneyers, Jef. 1998. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.

Subroto, Toto. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*: *Sebuah Pendekatan Permainan Taktis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Tamat, Trisnowati dan Mirman, Moekarto. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta*: Universitas Terbuka.

Yudiawan, Deni. 2002. *Panduan Praktis Berpetualang di Alam Bebas*. Bandung: Puspa Swara

Internet

www.indomedia.com

www.penjaskes.blogspot.com

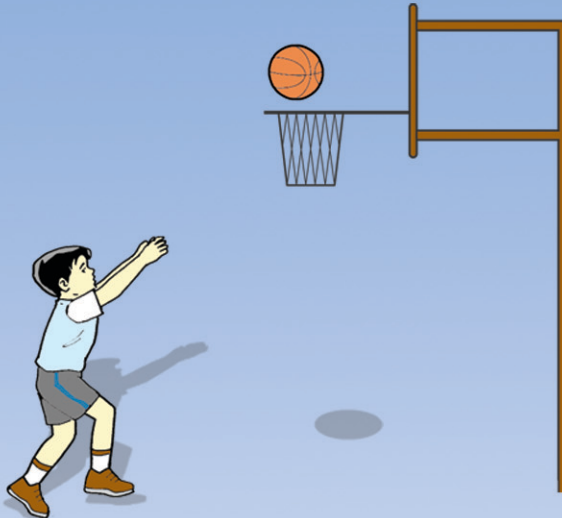
www.kpsnusantara.com

www.joglosemar.com

www.wikimedia.org

Diunduh dari BSE.Mahoni.com

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas III

Akhmad Olih Solihin dan Khairul Hadziq

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Buku ini hadir sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan. Pokok-pokok materi dalam buku ini telah disesuaikan dan memakai pendekatan aktivitas jasmani dan olahraga yang menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar.

Materi pembelajaran disajikan secara singkat, jelas, padat, dan menarik. Melalui pembelajaran yang disajikan pada buku ini diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani.

ISBN 978-979-095-464-9 (No Jil. Lengkap)
ISBN 978-979-095-473-1 (Jil. 3.1)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional 49 Tahun 2009 Tanggal 12 Agustus 2009.**

Harga Eceran Tertinggi (HET) Rp9.175,00